الكتاب العاشر : العوامل المساعدة

السلسلة الفضية

ثـقـافـة بلا حـدود

موسوعة المفاهيم العصرية

رقـم الإيـداع : ٢٠٨٥٤ ـ ٢٠٠٦

المؤلف

محـمد عبد الـهـادي عنـان

القـاهرة ٢٠٠٨

تمهيـد

عزيزى القارئ

تطوف بك صفحات كل واحدٍ من الكتيبات الثلاثة - التى يضمها هذا المجلد - فى سياحة ثقافية ، حافلة بالخواطر والتأملات والمعارف ؛ التى وإن بدت متفرقة متباعدة ، إلا أنها تعزف على محور واحد ، هو المفهوم الجامع للكتيب ؛ بقصد تجسيده وبلورته ، بعيدا عن التعريفات الجامدة والدروس المدرسية . ويتكون محتوى كل من صفحات الكتيب الواحد من ثلاثة عناصر : أولها طرح ((تساؤل موضوعي)) مُحفز على التفكير والحوار ، وثانيها تقديم ((محتوى معـرفى)) يُثرى المعـلومات ويُعـمقها ، وثالثها استخلاص ((درس مُستفاد)) ينتقـل بـالمفهوم من الـدائرة المحدودة لموضوع الصفحة ، ليصبح معنىً مُجردا يصبُ فى تشكيل المفهوم .

ويضم هذا المجلد ثلاثة كتيبات من الموسوعة ، هى : ((العوامل المساعدة)) - ((تحليل المؤشرات)) - ((إدارة رد الفعل)) .

وإنه من الواجب التأكيد على أن هذا العمل - إن كان قد أصاب قدرًا من الاكتمال - فإن مرجع ذلك إخلاص ومساندة فريق من أهل العلم والفكر ، لم يبخل - كل فى تخصصه - بمراجعة وتدقيق مادة هذه الكتيبات ؛ ولا شك أن هذا الفريق يشاركنى الترحيب بكل تصويب أو إضافة يُسهم بها القراء .

هذه الموسوعة

على طريقته فى النفاذ إلى وجدان القلب بتلقائية وشفافية ، يتسلل الأخ الصديق عبدالهادى عنان إلى لباب العقل ، بخفة ورشاقة يُحسد عليها ؛ مُستهدفا تعريف قرائه بدلالات وأبعاد أبرز ما استجد فى هذا العصر من مفاهيم ، بدءًا بـ « معايير التصنيف » ومرورا بـ « توافر البدائل » وعبورا بـ « تحليل الدوافع » ؛ من خلال حقائق علمية مدركة ونماذج حياتية معاشة ، صنع منها مادة مُشهية ، تجمع بين الجدة والجدية ، وفى ذات الوقت تحرض على إعمال التفكير ؛ لنفوز بهذه الصفحات الثرية بالأفكار والخواطر واللمحات .

وقد حرص الكاتب على ألا يقدم للمتعطشين للمعرفة مجرد ما يشبع الحاجة ويسد الرمق ، وإنما أن يعلمهم كيف يقتنصون صيدهم ، وكيف يمكن لهم أن يمتلكوا مفاتيح المعرفة ، وأن ينفذوا إلى آفاقها الرحبة ؛ فله - منى ومن كل قارئ - عميق الود ورقيق الرد ، على ثقافة تفوق الحد ، إنها « ثقافة بلا حدود » .

سعيد عبد الحليم عثمان

كبير المذيعين بالإذاعة المصرية

مدير مركز التراث الإذاعى

٥ - ١ - ٢٠٠٠

يؤدى الضحك العميق .. لتنشيط .. أكثر من ٤٠ عضلة

.. أكثر من ٨٠ عضلة .. بالجسم

* يتقدم الضحك العوامل المساعدة على تمتع كل من الروح والعقل والجسم بالصحة والعافية ؛ ذلك أنه ينشط الدورة الدموية ، برفعه لمعدل ضربات القلب ، ولمعدل تجديد هواء الرئتين ، وتوسيع شرايينهما ، وبالتالى تحقيق انتشار أبعد لتوزيع الأوكسجين على خلايا الجسم ؛ كما يساعد على إفراز أكسيد النيتريك المقوى للشرايين التاجية ؛ بالإضافة لتنشيط عضلات وأعصاب الوجه ، وأكثر من ٨٠ عضلة بالجسم ، وبخاصة عضلة الحجاب الحاجز .

* كلما كانت الضحكة أكثر طولا وعمقا كانت أكثر فائدة ؛ خاصة وأن التسرية عن النفس تقوى جهاز المناعة ، كما تقوى الجهاز العصبى ، فتجعله أكثر قدرة على تحمل الألم ، وأقل حاجة للأدوية المهدئة والمسكنة والمخدرة بنسبة الثلث . ومن الثابت أن متوسط أعمار الأشخاص الضحوكين يزيد بثمان سنوات على أعمار العابسين ؛ أما صناع الضحك من كتاب وممثلين فإنهم لا يسَعدون بما يقدمون ، إذ أنهم يكونوا مهمومين بإضحاك الآخرين .

* لما كان الضحك يزيد من معدل إحراق السعرات الحرارية فإنه يساعد على إنقاص الوزن .

. تساعد العوامل المنشطة .. على تعظيم الفاعلية ورفع الكفاءة ..

تطول أعمار الرجال المتزوجين .. من زوجات أصغر سنا

بنسبة تزيد .. على ١٠ %

.. على ٣٠ %

* كشفت دراسة بجامعة أوكلاهوما أن الزواج من زوجات أصغر سنا يطيل أعمار الأزواج ؛ وقد تناولت الدراسة عينة من الرجال (تراوحت أعمارهم بين ٥٠ - ٨٠ عاما) تزوجوا إناثا (تقل أعمارهن فى المتوسط عنهم بنحو ٢٥ عاما) ، فتبين أن معدل الوفيات بين الأزواج تقل بنسبة ١٣% عن أقرانهم المتزوجين من سيدات متقاربات معهم فى السن ؛ بينما بلغ بين المتزوجين من سيدات أكبر منهم ٢٠% . وأرجعت الدراسة هذه الظاهرة بالدرجة الأولى إلى الرعاية المتزايدة التى يلقاها الرجال من زوجاتهم الأصغر منهم ؛ وإن كان الزواج فى حد ذاته يرفع متوسط أعمار الرجال بمعدل يفوق أعمار غير المتزوجين بأكثر من ٣ سنوات ، نتيجة شعورهم بالمسئولية تجاه الأسرة .

* جاء بدراسة أخرى أن المتزوجين بزوجات جميلات تنخفض أعمارهم عن أقرانهم ، بنسبة ١٥% .

... تمثل الرعاية والعناية الخاصة .. عنصرا هاما فى الحفاظ على الكفاءة واللياقة .

تساعد جرعات من هرمون أوكسيتوسين على .. زيادة الثقة بالنفس

.. زيادة الثقة بالآخرين

* أكدت نتائج أبحاث سويسرية أن جرعات من ((هرمون أوكسيتوسين)) يمكن أن تسهم بشكل فعال فى زيادة ثقة متعاطيها بمن حوله ، وأن تساعد على غمر علاقته بهم بجو من الدفء والمودة ؛ وقد أظهرت النتائج الأولية لتجربة اجريت على مجموعتين من المتطوعين ، أن المجموعة التى تناولت الهرمون قد استثمرت أموالها بمشاركة آخرين بشكل أوسع من المجموعة الثانية التى لم تتناوله ، حيث تحققت المشاركة بنسبة ٤٥% فى المجموعة الأولى ، مقابل ٢١% فقط من الثانية .

* وبالرغم من تحذير أطباء وعلماء الأعصاب من سوء استخدام هذا الهرمون على أعصاب وعقل الإنسان ، فإن الباحثين يتوقعون أن تكون هذه النتائج - المشار اليها - خطوة مهمة فى سلسلة الأبحاث المهتمة بالعقل البشرى ، والمهتمة بتصحيح النظام البيولوجي البشرى ، عند انحرافه فى بعض الحالات التى تعانى من قلة الثقة.

* يأخذ هرمون الأوكسيتوسين دورته بأجسام السيدات بشكل طبيعى ، أثناء عملية الولادة والرضاعة ، مما يساعد على بث روح الطمأنينة لديهن تجاه المحيطين .

.. قد تحقق العوامل المساعدة خطوة للأمام .. أو خطوتين للخلف .. مما يوجب تقنينها ..

يسود .. الأنـديــة الأفريقية

.. المنتخبات الأفريقية .. الاعـتـقـاد فى قـدرة السحـرة على جلب الفوز

* بلـغ اعـتقاد الأفارقـة فـى قدرة السحرة علـى تحقيق النصر لفرقهم الرياضية حد تعـيينهم ضمن أجهزتها الفنيـة ، لجلب الفوز لها ، ولعـمل سحر مضاد للفرق المنافسة ؛ إلا أن المنتخبات الأفريقيـة قـد تخلصت من هذا الاعتقاد ، لأن نسبة عالية من لاعبيها المحترفين فى أوروبا خلصوا بالتجربة إلى أن التفوق الميدانى لا يتحقق بغير اللياقة البدنية والكفاءة الفنية .

* فى حين أن الأمر لا يزال متفشيا على مستوى الأنديـة ، لقلـة عدد المحترفين بالخارج ، ولعدم إشراف الاتحاد الإفريقي على مسابقاتها ؛ إلا أنه بدأ التصدى لهذا الأمر فى بطولـة الأمم الأفريقيـة - الثالثة والعشرين - عـام ٢٠٠٢، فبعد أن كان الاتحاد يسمح لهؤلاء السحرة بحـضور المباريات بدعـوى حريـة الاعتقاد ، قرر ملاحقتهم تحت أى من المسميات التى يتخفون وراءها ، مثل ((حكيم)) .

* وكان قد نشب نزاع بين منتخبى كينيا ونيجيريا ، عـندما منع النيجيريون ((الحكيم الكينى)) من دخول الملعب ، مما ألحق هزيمة نفسية بالكينيين ، خسروا بسببها المباراة ، بعد ٩ أشهر كاملة من الفوز المتواصل .

.. يؤدى تعـليق النجـاحات عـلـى عـوامل مساعـدة وهمية .. لإقـصاء العـوامل الفاعـلـة.

لرفع كفاءة القراءة يجب .. الالتزام بتشكيل جميع حروف الكلمة

.. الاكتفاء بتشكيل الحروف محل الالتباس

* رغم ما بلغته العربية قبل نزول القرآن الكريم من تفوق بلاغى وإحكام نحوى ، فإن كتابتها كانت محصورة بعدد محدود من الأفراد ؛ وكانت خالية من علامات التشكيل ـ وهو ما تشهد به المصاحف الأولى ـ اعتمادا على فراسة أهل الجزيرة ودرايتهم بلغتهم . ومع التوسع في الفتوحات ببلاد غير الناطقين بها ، تعاظمت الحاجة لوضع هذه العلامات ، منعا للخلط واللبس ؛ وقد قوبل الأمر بمقاومة شديدة ، خوفا من أن يكون ذلك منفذا لتحريف القرآن الكريم ؛ ثم تطور الأمر وأصبح للقرآن علاماته الإضافية الخاصة ، زيادة للتأكيد على ضبطه ؛ على أنه إذا كان تشكيل كافة حروف القرآن أمرًا واجبًا ، فإن الإسراف في تشكيل غيره يُرهق عين القارئ وذهنه ، ويدفعه للانصراف عن متابعة التشكيل كلية ، مما يوجب الاكتفاء بتشكيل الحروف محل الالتباس .

* لا يجب أن يكون استخدام الكمبيوتر حائلا دون الالتزام بوضع علامات التشكيل ، فلوحة المفاتيح تتضمن كافة العلامات ؛ إذ يمكن الحصول على الفتحة بالضغط عاليًا على حرف الضاد ، وعلى الفتحة المنونة بالضغط عاليًا على الصاد ، والضمّة بالضغط عاليًا على الثاء ، والضمة المنونة على القاف ، والكسرة على الشين ، والكسرة المنونة على السين ، والسكون على الهمزة المفردة ، والمَدة على الألف على نبرة ، والشدة على الذال .

.. تكون المبالغة فى الاعتماد على العناصر المساعدة .. أمرًا مربكا ومعطلا..

ساند « الجنرال شتاء » الجنرالات الروس ضد الغزو النازي .. عام ١٩٣٩ .. عام ١٩٤٢

* كان دائما لصقيع روسيا تأثير حاسم على قهر الغزاة ؛ فقد أجبر التتار في القرن الـ ١٤ على الفرار إلى منغوليا حيث تعقبهم الروس ؛ كما تلقى بونابرت عام ١٨١٢ هزيمة ساحقة على يد « الجنرال إيفير hiver ـ الجنرال شتاء » ، عندما استدرجته القوات الروسية أثناء انسحابها من موسكو إلى مجاهل سيبريا ، حيث أجبره شتاؤها القاسى على الفرار تاركا جيشه للهلاك ، ليبدأ العد التنازلي لانهيار إمبراطوريته ؛ وفى عام ١٩٤٢ ساهم جليد موسكو في صد جحافل هتلر الذي تراجع مدحورا ، ليبدأ العد التنازلى لانهيار الرايخ الثالث ؛ بعدما قاسى الألمان - الذين كانوا يراهنون على عنصر السرعة - الأمرين في فصل الخريف (الذي يسميه الروس فصل الوحل) ، حين غاصت أقدامهم ومعداتهم في الأوحال ، حتي عجزوا عن الحركة ؛ كما داهمهم صقيع الشتاء- الذى تنخفض فيه درجة الحرارة إلى ٤٠°م تحت الصفر- فتجمدت أجسامُهم وحركة معداتهم ، في الوقت الذي اقتحم فيه الروس ميدان المعركة بدبابة جديدة لا يتأثر محركها ببرودة الطقس .

* ليست قسوة المناخ قاصرة على شتاء سيبريا ، فلصيف الصحراء- فى المناطق الجنوبية - بحرارته وعواصفه وجفافه قسوة أشد ؛ وهو ما كان وراء « امتناع الربع الخالي » بالجزيرة العربية على الحملات العسكرية

. يجب الوعي دائما بالقوى الطبيعية المتاحة .. لتوظيفها كعوامل مساعدة ..

يساعد شرب المـاء .. خاصة فى الصباح

.. خاصة فى المساء ..على تنقية الجسم من السموم

* يحتوى الجسم على أكثر من ٦٠% من وزنه ماء ؛ ويحصل على جزء من حاجته من الماء مباشرة من الأطعمة الغنية به ؛ ويقوم الماء بوظائف كثيرة غاية فى الأهمية داخل الجسم ، أهمها تنظيف المسالك البولية والدم من السموم والفضلات ، وتنشيط الجهاز الهضمى خاصة الأمعاء ، ونقل الغذاء إلى أجهزة الجسم المختلفة وترطيب المفاصل ، وإدرار البول ، وتنشيط الدورة الدموية ، وتجديد حيوية الجسم ، وإكساب الجلد الليونة المطلوبة ، والحفاظ على بريق العينين ؛ إلا أن المبالغة فى شرب الماء تسبب بعض المشكلات لكبار السن ، بخاصة من يعانون من متاعب بالجهاز البولى ، وعلى الأخص تضخم البروستاتا .

* أفضل الأوقات لشرب الماء ، عندما تكون المعدة خاوية فى الصباح ، حتى يمتصه جدارها مباشرة ، ومنه ينتقل إلى الدم ليساعد على إذابة ما به من رواسب وسموم ، ثم إلى الكلى لمساعدتها على تنقية سوائل الجسم ؛ كما يفضل عدم تناوله خلال الساعة السابقة على تناول الطعام أو الساعتين اللاحقتين ، ويفضل تجنب تناول الماء المثلج قبل الطعام أو أثناءه أو بعده ، لأنه يقلل من فاعلية الإنزيمات الهاضمة ، ويسبب عسرا فى الهضم .

. إن ملاءمة التوقيت .. عنصر بالغ الأهمية .. لتحقيق فاعلية العوامل المساعدة .

يكون لعِب الفرق الكروية على أرضها

عاملا مساعدًا على الفوز .. يُقـدَّر أثره .. بـ ٢٠ %

.. بـ ٤٠ %

* يحقق لعب الفرق الرياضية على أرضها أثرًا إيجابيًا ، يقدر بـ ٢٠% من مجموع عوامل الفوز ؛ لهذا يُحتسب الهدف على أرض الخصم بهدفين ، فى بعض الدورات مثل الكأس الأفريقية ، عند جمع حصيلة مباراتي الذهاب والإياب . ومن الثابت أن النادي الأهلي ونادى الزمالك يتحسبان دائمًا مواجهة النادى المصري والنادى الإسماعيلي على ملاعبهما ، لشدة حماس جمهورهما ، ولما له من تأثير مُعزز للاعبيهما وضاغط على المنافسين ؛ إلا أن مساندة الجمهور قد تصبح فى بعض الأحيان عنصرًا عكسي الأثر ، يؤدى لانهيار الفريق أمام أول أنكسار ، خاصة إذا انقلب الجمهور على فريقه ، وتحول لمناصرة الخصم .

* أصبح من الشائع فى حالة عدم التزام الجمهور أو الجهازالفنى بالانضباط الواجب حرمان الفريق من اللعب أمام جمهوره فى المباراة التالية ، أو نقلها إلى ملعب محايد على بعد لا يقل عن ٢٠٠ كم .

* تمثل « الفانلات الحمراء » عاملا مساعدا على فوز مُرتديها ، بينما يكون أثرها عكسيا على المنافس

. من اللازم اعتبار درجة تأثير وفاعلية العامل النفسى .. دون مغالاة .

العامل الأهم لتحقيق الفوز فى الانتخابات الأمريكية .. الجاذبية الشخصية

.. الدعم المالى

.. العصبية العرقية

* تؤثر عدة عوامل على نجاح مرشح انتخابات الرئاسة الأمريكية ، يتقدمها توافر الموارد لتمويل الحملة الانتخابية ، يليها الجاذبية الشخصية ، ثم مواقفه من القضايا الداخلية وبخاصة ما يتعلق بالدخول والضرائب .

* ويساند رجال الأعمال المرشح الذى يحقق برنامجه مصالحهم ؛ ومن الثابت أنهم يميلون - فى معظمهم - للتحالف مع الحزب الجمهوري . وقد قدرت نفقات مرشح الرئاسة فى عام ٢٠٠٤ بـ ٤ مليارات دولار ، ومرشح مجلس الشيوخ بـ ١٠ ملايين ، ومرشح مجلس النواب بـ ٣ مليون ؛ وهو ما يعنى أن من لا يملك القدرة على جمع التبرعات لا تتوافر له القدرة على خوض الانتخابات ؛ ومما لا شك فيه أن هذه التبرعات تؤثر على الإرادة السياسية للمرشح بالسلب .

* يردد الأمريكيون أن مرشح الرئاسة يجب أن يتمتع بخاتم (W. - A.S.P.) الذى يعنى (أبيض - أنجلو)

.. لابد من الوعى بترتيب العوامل المساعدة الأكثر فاعلية .. للعناية بها على قدر أهميتها..

أيهما قد يُسبب الموت المفاجىء .. تعاطى الهرمونات المنشطة

.. تعاطى الهرمونات البناءة

* يلجأ الرياضيون لاستخدام الهرمونات المنشطة ، لرفع قدراتهم خلال فترة أداء المباريات ، وهو ما ينتهى بالضرورة لفقدهم اللياقة وللإصابة بأمراض خطيرة ؛ وربما الموت المفاجىء ، نتيجة التحميل الزائد على القلب والدورة الدموية . ويصدرعن الهيئة الدولية لمكافحة المنشطات (W.A.D.A.) قائمة بالمنشطات المحظورة ؛ كما تصدر عنها لائحة منظمة للعقوبات ، حرصا على صحة الرياضيين وعلى الروح الرياضية .

* كما يلجأ بعض الشباب لاستخدام الهرمونات البناءة لتنمية عضلاتهم ، وهو ما يؤدى إلى الإصابة بالسكر وبأمراض المفاصل والعظام ؛ بل وإلى التبكير بتقاعد من يتعاطونها ، نتيجة إضرارها المبكر بأجهزة الجسم وأنسجته وبخاصة المخ ، بل وإصابتهم بالاكتئاب . وتسبب المبالغة فى استخدام هرمون التستستيرون تحديدًا الإصابة بضعف الخصوبة الجنسية ، نتيجة تعطيل الإفراز الطبيعي للخصيتين ، ومن ثمة استمرار الاعتماد عليه مدى الحياة ، مما يزيد من التعرض لآثاره المدمرة . وهو ما يعنى أنه إذا كانت الهرمونات المنشطة ذات تأثير وقتى ، فللهرمونات البناءة تأثير تراكمى مدمر.

.. قد يكون لاستخدام العوامل المساعدة .. آثارٌ جانبية بالغة الخطورة .. تستوجب حظرها.

تتسبب الإطــارات .. ذات الأنـبـوب الـداخـلـى

فى .. رفـــع

.. خفض .. معـدل استهلاك السيارة للوقود

* تختلف معدلات استهلاك الوقود بين سيارة وأخرى ـ حتى وإن كانت من الطراز ذاته ـ نتيجة عـدة عـوامل ، يتقدمها : كفاءة الإطارات ، وحالة الطريق ، وسرعة السيارة .

* تتأثر معدلات استهلاك الوقود بحالة الإطار ، من حيث نوعه وحالته وضغط الهواء داخله ؛ إذ أن الإطــارات التــى لــيس بهــا أنبــوب داخلــى (Tubeless) تــستهلك وقــودا أقــل مــن التــى بهــا أنبــوب (TubeType) ؛ كما أن الإطارات ذات المقطع الدائرى (Radial) تستهلك وقودا أقل من ذات التيلة المتقاطعة (Pieceply) .

* يجب الالتزام بضبط ضغط الإطارات حسبما هو مـوضح بـ « كتـالوج » السيارة ، إذ أن الإطـارات ذات الضغط المنخـفض تـؤدى إلـى رفـع معـدل استهلاك الوقود ، بـل إنـها تـؤدى أيـضا إلـى ارتفـاع معـدل استهلاك الإطارات ذاتها .

.. يجب الوعى بوجـوب استخدام الأدوات والعناصر .. المساعِدة على رفع كفاءة التشغـيل .

يعمل .. اشتداد حركة الرياح

.. ضعف حركة الرياح .. على زيادة تلوث هواء القاهرة

* يمثل انخفاض الانعكاس الحراري وحركة الرياح العاملين الأكثر أهمية وراء ظهور سحابة الدخان والضباب ، التى تعانى منهما القاهرة شهرى أكتوبر ونوفمبر (المعروفة بالسحابة السوداء) ؛ ذلك أن الانعكاس الحرارى لسطح الأرض إذا كان عاليا أدى إلى سخونة الهواء وتصاعده بما يحمله من ملوثات ، ليحل محله هواء بارد نظيف ؛ أما إذا كان سطح الأرض باردًا أصاب الركود تيارات الهواء وظلت الملوثات قريبة ؛ كما أن بلوغ سرعة الرياح ٦م/ ث يساعد على تشتت الملوثات ، فى حين يعمل هبوط السرعة إلى ٢م/ ث على ركودها فإذا صادف الطقس البارد والهواء الراكد موسم حصاد الأرز وحرق مخلفاته - بالإضافة إلى ملوثات عادم السيارات وحرق القمامة - تضاعفت المشكلة ، وهى التى لم تكن قائمة عندما كان الفلاح يستخدم قش الأرز فى طهى الطعام وعلف المواشى وفرش الحظائر.

* يتطلع جهاز شئون البيئة إلى امكانية تقليب الهواء الملوث ، بدفعه أفقيا خارج المدن ورأسيا إلى الطبقات العليا ، لتشتيت الملوثات الساكنة العالقة ؛ قياسا على ما يحدث عند انخفاض الضغط الجوى واندفاع الرياح باتجاه أماكن الضغوط المنخفضة .

.. من المهم تحديد العوامل المساعدة على تحليل المشكلات .. والعمل على تلافيها ..

يكون صـلع الرأس .. عاملا مسـاعـدا

.. عاملا غير مساعد ..على فوز المرشح السياسى

* طرح فوز((كيندى)) على ((نيكسون)) التساؤل عن مدى تأثير كثافة شعر رأس المرشح على أصوات الناخبين ، كذلك فقد أرجع ((نيل كينوك)) الزعيم البريطاني خسارته أمام ((مارجريت تاتشر)) عام ١٩٨٧ - ثم أمام ((جون ميجور)) عام ١٩٩٢- إلى صلع رأسه بالدرجة الأولى ، كما أرجع مؤيدو ((هيج)) خسارته أمام ((تونى بلير)) لذات السبب ؛ بل إن المعلق السياسى ((واتكنر)) جزم بأن الصُلع لا يصبحون رؤساء وزراء ؛ فعلى مدى سنوات القرن العشرين كانت الهزيمة من نصيب المرشحين الصُلع أمام غير الصُلع فى الانتخابات البريطانية ؛ فيما عدا سنة ١٩٤٥، عندما فاز ((كليمنت)) على تشرشل ، الذى كان أقل صلعا آنذاك ، وإن كان ((تشرشل)) قد عاد وهزمه عام ٥١ ؛ ثم استمر مسلسل هزائم الصلع بهزيمة ((آتلى)) أمام ((إيدن)) عام ٥٥ ، و ((جيتسكل)) أمام ((ماكميلان)) عام ٥٩ .

* الملك لويس الرابع عشر هو أول من استخدم الشعر المستعار فى العصر الحديث ، لصلع مبكر أصاب رأسه ، وإن كان الفراعنة هم الأسبق لاستخدامها .

* شرعت المخابرات الأمريكية فى صراعها مع الرئيس كاسترو فى تسميمه بمادة لإسقاط شعر رأسه ولحيته

. لا تكون العوامل المساعدة عنصرا مطلق الأثر .. ولكنها تكون مجرد عنصر فاعل ..

كان المصريون القدماء .. يستعينون على تقطيع الأحجار

بملء شقوقها بحشوات من .. نِشــارة الخـشب المبللة

.. بُــرادة الحــديد الصدئة

* تكشف مواقع المحاجر المصرية القديمة عن أدلة واضحة على كيفية تقطيع أحجار الجبال ، حيث كانت مواقع المحاجر تقسم إلى مربعات ، ثم يُحفر محيط كل مربع لعمق نصف متر ، ثم توضع نشارة خشب فى هذه الحفر ويرش الماء عليها تباعا ، حتى تتولى النشارة المنتفشة بالماء إتمام فصل الحجر عن الجبل بمعاونة بسيطة من عمال فنيين ، ويطلق على هذه الطريقة ((ديناميت المصريين)) ، ويلمس زوار المسلة الناقصة بأسوان صورة تطبيقيه لها ؛ كما كان المصريون القدماء يستخدمون خوابير (خوازيق) من خشب الأرز - تسقى بالماء أو الزيت - لتحقيق النتيجة ذاتها ؛ أما المسلات الجرانيتية - التى قد يتجاوز وزن بعضها إلى الأف طن - فقد كان يجتمع لاقتطاعها عدة مئات من العمال لإحداث فلقين بالطول المطلوب ، عن طريق إسقاط أحجار أكثر صلابة بمواضع متجاورة داخل الفلق ، ثم الطرق عليها لتوسعته .

* تستخدم الآن تيارات المياه شديدة التركيز لتقطيع الأجسام الصلبة ، بذات كفاءة أشعة الليزر .

. يجب استغلال خصائص المواد وطبيعتها .. فى المساعدة على تحقيق المهام المطلوبة .

تؤدى كثرة شرب « الأم المُرضع » للماء .. إلى خفض كثافة لبنها

.. إلى زيادة كمية لبنها

* تعتقد بعض المُرضعات أن كثرة شرب الماء تخفف من كثافة لبنهن وتقلل من قيمته الغذائية ، وهو اعتقاد خاطئ ، ذلك أن لبن الأم له تركيب كيميائى لا تتغير نسبته أو مكوناته ، حتى لو تناولت الأم كميات كبيرة من الماء ؛ إلا أن قلة شرب الماء تقلل من كمية إفراز اللبن ، لذلك تنصح المرضعات بتناول كمية كبيرة من السوائل قبل الرضاعة وبعدها ، للمساعدة على إدرار اللبن ، وبخاصة مشروب الحلبة والشمر والنعناع والعدس ، بالإضافة إلى الإكثار من تناول الحلاوة الطحينية والفجل والجرجير .

* على الأمهات أن يدركن أنه كلما قلت المداومة على مص الطفل لحلمة الثدى قل معدل الإدرار ، ذلك أن المص يعمل على تنشيط الغدد اللبنية ؛ وأن تكرار إبقاء بعض من اللبن بتجويف الثدي دون استحلاب يؤدى فى المرات التالية إلى إنتاج كميات أقل ، على قدر السحب المتوقع .

* يكون الأطفال الذين يعتمدون على الألبان الصناعية أقل ذكاء ، لاحتواء لبن الأم على الأحماض الدهنية ذات السلاسل الطويلة غير المشبعة ، المساعدة على نمو أنسجة المخ وتدفق الدم إليها.

.. يجب الوعي بدور كل من العوامل المساعدة .. في تحقيق الجودة ..

للموسيقى تأثير إيجابى على علاج .. الأمراض النفسية والجسدية

.. الأمراض النفسية والعقـــلية

* تساعد الموسيقى الكلاسيكية والألحان الخفيفة على خفض ضغط الدم وإبطاء نبضات القلب وتنشيط التنفس ، بل إنها تساعد على تقليل الحاجة إلى الأدوية وإلى المهدئات المقاومة للألم ؛ كما أنها تعمل على تحقيق التوافق فى عمل جزيئات خلايا الجسم وأنسجته ، بما يرفع من كفاءتها ويساعد على الشفاء.

* من الثابت أن العرب أول من فطنوا لتأثير الموسيقى فى العلاج ، وللفيلسوف العربى أبو يعقوب الكندى بحوث قيمة فى هذا المجال . وإذا كان العرب قد عرفوا العلاج بالموسيقى فى مستشفياتهم ، فإن أطباء مركز مونتانا الطبى الأمريكى (الذى يعتمد هذا الأسلوب) يؤكدون أنهم - وإن كانوا لا يعرفون كيف تتم معالجة الألم بالموسيقى - إلا أنهم متأكدون من فاعليته ؛ وقد أجرى المركز تجارب على مجموعتين من الطلاب - قبل توجههم لأداء الامتحانات - حيث استمعت المجموعة الأولى إلى مقطوعة لموزار ، واستمعت الثانية إلى محاضرة دراسية ، فكانت نتائج المجموعة الأولى أفضل .

* يعتقد العلماء أن الموسيقى ترفع مستوى الذكاء عند الأطفال ، إلى حد أنهم يطالبون بمنح كل مولود أسطوانة «C D» لموزار، اقتناعا بقول بيتهوفن : «إنى أقدم الموسيقى لشفاء العالم » .

.. قد تتأكد فاعلية العوامل المساعدة .. رغم العجز عن تفسير الأسباب أو تحليل العلاقات .

تضاعِف .. الشواطئ الرملية

.. الشواطئ الطينية .. من آثار الأشعة فوق البنفسجية

* يشتمل الضوء على أشعات مرئية ، منها ألوان الطيف التى ترى بالعين المجردة ؛ كما يشتمل على أشعات غير مرئية ، منها ما هى قصيرة الموجات مثل فوق البنفسجية Ultra Violet ، وما هى طويلة الموجات مثل تحت الحمراء Infra Red .

* وإذا كانت الأشعة تحت الحمراء ذات تأثير حرارى يخترق الزجاج ، فإن فوق البنفسجية لا تخترقه ، وإنما يمتص الزجاج جزءًا منها ، إلا أنها ذات تأثير كيميائى له فوائد وأضرار؛ وأهم الفوائد تحويل مواد معينة تحت الجلد - أهمها بيتا كاروتين - إلى فيتامين « A » ، وأما الضرر فإنه يقع على العين والجلد ؛ ويكون أشد عند شواطئ البحار ، حيث تعكس مياهها ورمالها الأشعة فوق البنفسجية .

* يجب على مرتادى الشواطئ تجفيف بشرتهم فور الخروج من المياه ، حتى لا تضاعف المياه المالحة من أثر الأشعة فوق البنفسجية مسببة العديد من الأمراض الجلدية .

.. يجب زيادة الحذر من الآثار الجانبية .. إذا تواجدت عوامل تساعد على مضاعفتها .

قد يُحكم على الوسيط فى ((جرائم الرشوة)) بعقوبة تفوق .. عقوبة الـراشى .. عقوبة المرتشى

* قد تُغلظ عقـوبة الـرائش (الوسـيط) ، فتفـوق عـقوبة المرتـشى ، لاعـتبار أن دوره قـد يتجـاوز دور الوسيط إلى دور المحرض على الشروع فى أعمال غير مشروعة ، والضامن لاكتمال هذه الجريمة المركبة .

* جُرمت ((الرشوه)) فى قانون العـقوبات فـى المـواد من ١٠٣ إلـى المـادة ١١١ ، وعُـرفت بأنـها تـنطبـق على كل موظـف عـمومى طلـب لنفسه أو لغـيره وعـدًا أوعـطية لأداء عـمل من أعـمال وظيفتـه ؛ وحددت عـقوبة المرتشى بالسجن وبغـرامة لا تقل عن ألف جنيه ولا تزيد عـما تقاضاه أو وعد به .

* قـال ρ ((لعـن الله الراشـى والمرتـشى والـرائش)) ، لأن الواحد منهـا يظلـم نفسه ويطبعـها عـلـى الجبن والضعـف ، ويعـين الآخر علـى الظلم وارتكاب الإثم ، ولأن ثلاثـتهم يسيئون إلـى المجتمـع ويفسدون فى الأرض ، ويغـتصبون الحقوق، فهم ملعـونون كلعنة شارب الخمر وبائعـها وحاملهـا. وقـال ρ ((من ولـى عـشرة فحكم بينهم بما أحبوا أو كرهـوا يجئ يوم القيامة مغلولة يده ، فإن عـدل ولـم يرتش ولـم يَحِفْ (لـم يظلم) فى حكمه فـك الله غُـلـهً ، وإن حكم بغير ما أنزل الله وارتشى وحـابى فيـه شـدت يساره إلـى يمينـه ثـم رُمـى بـه فى جـهنم ...)) .

.. قد تنعـدم الكثير من الممارسات والعمليات من أساسـها لانعـدام وجـود العامل المسـاعد ..

تعمل « أسماك السلمون » الغنية بالدهون .. على رفع الكوليسترول الضار

.. على خفض الكوليسترول الضار

* تتميز الأسماك على إطلاقها - كوجبة غذائية - بكونها خفيفة على المعدة ، إضافة لقلة الدهون بها وخلوها من الكوليسترول الضار « الذى يسبب ضيق الشرايين » ، خاصة إذا طهيت بأسلوب سليم ؛ بل إن الأسماك الأسطوانية - مثل التونة والسلمون والماكريل والبورى السردين والرنجة والأنشوجة - تحتوى على نسبة من الدهون الغنية بمادة أوميجا ٣ ، التى تساعد على خفض نسبة الدهون الضارة بالدم ؛ على خلاف الأسماك المفلطحة ، مثل البلطى .

* ينصح بتناول الأسماك فى الأشهر التى تشمل أسماؤها حرف الراء (من سبتمبر إلى أبريل) ، لانخفاض درجات الحرارة بها ، لكونها تكون آنذاك أقل تعرضا للفساد ؛ ويُستدل على طزاجة الأسماك من لمعان عيونها ، وتماسك أنسجتها ، وتورد خياشيمها ، وانعدام وجود المواد اللزجة أو الروائح الكريهة .

* كما ينصح من لا يستسيغون طعم الأسماك ، بتعاطى كبسولات زيت السمك الغنى بالفيتامينات المنخفض السعرات ، كعامل مساعد على علاج الروماتويد والتهاب المفاصل والصداع النصفى .

... يجب تحرى العوامل المساعدة الأكثر فعالية .. حتى تتحقق الفائدة فى أحسن صورها..

يساعد .. توحيد الزى المدرسى

.. تحرير الزى المدرسى .. على رفع كفاءة العملية التعليمية

* بعد أن أصبح عدم التقيد بزى مدرسي موحد هو الغالب فى كثير من الدول ، بدعوى الحرية الشخصية ، قررت إحدى المدارس البريطانية توحيد زى طلبتها ابتداء من عام ٢٠٠٠ ، ليصبح قميصا أبيض ورابطة عنق زرقاء وسترة سوداء تحمل اسم المدرسة ؛ وقد ظل تطبيق هذا القرار محل متابعة واختبار، حتى ظهرت نتائجه بعد أربع سنوات ، فتبين انعكاسه إيجابا على نسبة الحضور ، فارتفعت من ٧٨% إلى ٩٣% ؛ إذ كان الطلاب والطالبات فى الحالة الأولى مشغولون بقضية الملابس ، التى كانت تمثل عنصر تباه وافتخار ، إلى الحد الذى كان يجعل البعض منهم يُحجم عن الذهاب إلى المدرسة ، إذا لم تتوفر له الملابس المناسبة ؛ كما انعكس ذلك إيجابا على مستوى التحصيل ، إذ أصبح مستقرا فى الأذهان أن المدرسة مكان للتعليم ، وأن وقتها مخصص للتحصيل وليس لشىء غيره ، وأن التفوق الدراسى هو المعيار والهدف .

* وقد أيد الآباء هذا الاتجاه للأسباب السابق الإشارة إليها ، ولاعتبار أن الزى المدرسي الموحد يكون أقل تكلفة ، كما أنه يُعفى الطالب وأسرته من قضية الانشغال بسباق التنافس على الأحدث والأغلى من الملابس ، وهو ما كان يرهق كاهل الآباء ماديا والأبناء نفسيًا .

. يجب تفعيل العوامل المساعدة .. التى تصب باتجاه التركيز على تحقيق الأهداف المستهدفة .

أيهما يساعد على الإحساس ببرودة الجو .. اشتداد سرعة الـــرياح .. ارتفاع نســبة الرطوبة

* يساعد ارتفاع نسبة الرطوبة على الإحساس بحرارة الطقس ، مما يُلجئنا إلى استعمال المراوح التي تساعد على تبخر العرق وعلى خفض الحرارة فى محيطها ، وتجعلنا أكثر قدرة على التنفس ؛ على حين يساعد اشتداد سرعة الرياح على الإحساس بالبرودة ؛ بمعنى أن الشعور بالبرودة عند درجة ٤ فوق الصفر- كمثال - فى ظل سكون الرياح ، يكون أقل من الشعور بها عند نفس درجة الحرارة فى ظل اشتداد الرياح .

* يكون الطقس أكثر ملاءمة للإنسان إذا اقترب من المعدلات القياسية المسماة «مثلث الإحساس المريح » ، التى تكون فيها نسبة التشبع بالرطوبة ٥٢% ، ودرجة الحرارة ٢٢ °م ، وسرعة الرياح ١٥ كم / ساعة ؛ وهو ما يتحقق بدرجة ما فى شاطئ « رأس سدر » بجنوب سيناء ، الذى تتراوح المعدلات فيه حول ٥٠ - ٦٠% رطوبة ، و٢٣ - ٢٧ درجة حرارة ، و ١٤ - ١٧ كم / ساعة سرعة رياح .

* تتمتع مصر بمعدلات مثالية لسطوع الشمس ، تتراوح بين ٦ ساعات شتاءً و ١٢ صيفا ، بمتوسط يومى ٩ ساعات ؛ وهو ما يمثل قيمة عالية على مستوى الإقبال السياحى ، ومستوى الصحة العامة ، ومستوى توفير الطاقة.

.. يلزم الوعى بالعوامل المســاعدة على تضخيم المشكلات .. والأخرى المخففة لها .

وصف عبدالناصر « المعونات الأجنبية » بأنها .. اعتماد - فاعتياد - فانقياد

.. اعتياد - فاعتماد - فانقياد

* كان عبدالناصر دائم التحذير من الوقوع فى شرك المعونات الأجنبية - كانت منحا أو قروضا - قائلا أنها « اعتياد فاعتماد فانقياد » ؛ مشددا على أنها يجب ألا تتم إلا لضرورة إستثنائية ، إذ أن الاعتماد عليها يتحول إلى إدمان يصعب الفطام منه ، ويصبح حال مدمنو كحال مدمنى المخدرات ، الذين يتوهمون أنها عنصر دعم ومساعدة

* لم تتجاوز الديون الأجنبية لمصر حتى عام ١٩٧٠- شاملة تكلفة السد العالى والتسليح والتصنيع - ٢ مليار دولار، بينما تجاوزت ٤٥ مليارا عام ١٩٨٠.

* بدأ تلقى مصر للمعونات الأمريكية عام ١٩٧٦، متسترة وراء شعارات براقة ؛ بينما هى تعمل على إفقاد مصر قدراتها الذاتية وارادتها الحرة ، وتمد أيديها للعبث بمقدرات الدولة ، فارضة توجهاتها وأولوياتها ؛ وقد نشطت مشروعات المعونة الأمريكية على امتداد العالم ، منذ نجح المشروع - الذى تولاه مارشال إيلن - لإعادة إعمار أوروبا فى فرض تبعية أوروبا لأمريكا

* حرصت الصين - صاحبة المثل القائل « لا تعطنى سمكة .. ولكن علمنى كيف أصطادها » إلى أن تقود مشروعها التنموي العملاق دون الاعتماد على المعونات الأجنبية ؛ إلى حد رفضها فى أوقات الكوارث .

.. يكون دور المساعدات الأجنبية سلبيا .. إذا لم يَصبَّ فى بناء القدرات الذاتية ..

يُخشى من أن يشجع الرقيب الإلكترونى سائقى السيارات

على .. مغـــالــبــة النوم

.. الإغراق فى النوم

* تتعـدد أنمـاط أجـهزة التـنبيه الخـاصة بإفاقـة سائقى السيارات ؛ فمنها ما يرصد تراخى ضغط اليدين على المقود ، وتراخى ضغط القدمين على دواسة البنزين ، بقصد الكشف عن مؤشرات الإرهاق أو الشرود ؛ فإذا استشعر الجهاز بلوغ حالة السائق درجة من الخطورة ، فإنه ينبهه لذلك بإعطائه ضوءًا أخضر ، يتحول تدريجيا إلي الاحمرار ، ثم يصحبه إطلاق أجراس لا تتوقف إلا بتوقف السيارة . ومن هذه الأجهزة ما يقوم بملاحظة سير السيارة ، فإذا استشعر انحرافها أو تناقص المساحة التى تفصلها عن السيارة التى تتقدمها ، أطلق إنذارًا بضرورة التوقف ، مصحوبا برجفة فى حزام الأمان ، لإفاقة السائق .

* إلا أنه يخشى من أن يشجع توافر هذه التقنية السائقين على الاتكال عليها ، والتمادي في مغالبة الرغبة فى النوم ، اطمئنانا إلى تدخل الرقيب الإلكتروني فى الوقت المناسب ، الأمر الذى يعرضهم للمخاطر .

. يُخشى من أن يؤدى الركون إلى العوامل المساعدة .. إلى التواكل السلبي اعتمادا عليها.

للمساعدة على ضخ الدماء لرؤوسها العالية

تعيش ((قطعان الزراف)) حيث تكون درجات الحرارة .. منخفضة .. مرتفعة

* الزراف من رتبة الثدييات مشقوقة الحافر، مثل الغزلان والأبقار والخراف والخنازير ، وجميعها حيوانات مُجترة . والزراف أكثر الحيوانات الثديية ارتفاعا ، وقد يبلغ ارتفاعها ستة أمتار ، بما يزيد على ارتفاع طابقين سكنيين ؛ إلا أن رقبتها تتكون من ٧ فقرات مثل غيرها من الثدييات ، غير أن طول الفقرة الواحدة يبلغ ٢٢,٥ سم . ويعيش الزراف في أفريقيا الجنوبية ، حيث تساعد الحرارة القائظة على ضخ الدماء إلى رأسها المرتفع ، الذي يوجد به شبكة شريانية متطورة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم .

* يبلغ طول القدمين الخلفيتين للذكر ٢ م ، في حين تتجاوز الأماميتان ٣ م ؛ ويصل اتساع خطواته إلى ٦ م ، مما يحقق له سرعة عالية - تصل إلى ٤٨ كم / س - رغم بُطء مشيته . ويفتح الزراف ساقيه الأماميتين إذا أراد الارتواء ، حتى يمكن لرأسه أن تدنو من الماء ، الذى يمكنه العيش بدونه لأسابيع .

* جاء اسم الزراف (Giraffe) من معنى الظَّرف واللطف فى اللغة العربية .

. لا بديل عن التواجد .. فى البيئة التى تتوافر فيها العوامل المساعدة على رفع الكفاءة ..

تساعد أقراص الفياجرا على .. زيادة الرغبة الجنسية

.. زيادة القدرة الجنسية .. لدى الرجال

* لا تأثير للفياجرا على حيوية الحيوانات المنوية أو عددها ؛ أو على استثارة الرغبة الجنسية أو اصطناعها ، لكونها تنبع من المخ ؛ ذلك أن تأثير الفياجرا لا يتجاوز نطاق الأوعية الدموية الطرفية ، لمساعدة العضو الذكرى على الانتصاب ، عند حدوث الإثارة ؛ بفعل تأثير« أوكسيد النيتريك » الناتج عن أحد الأنزيمات الفسفورية ، التى تعمل على انبساط العضلات واندفاع الدم ؛ وتزداد فاعلية الفياجرا حالة تناولها على معدة خاوية ، مع كمية من السوائل بخاصة عصائر الحمضيات .

* يرجع الارتفاع النسبى للرغبة الجنسية لدى الرجال للارتفاع معدلات هرمون التستستيرون ، بل إنها ترتفع أيضا لدى النساء على قدر تواجد ذات الهرمون لديهن ؛ ذلك أن هرمونا الذكورة والأنوثة يواجدان لدى كل من الإناث والذكور بنسبة عكسية .

* يجب الانتباه إلى أن ضعف الانتصاب مؤشر على وجود ضعف عام بالدورة الدموية ، ناتج عن ارتفاع فى السكر أو الضغط ، الأمر الذى يجب موالاته بالعلاج ، قبل أن يمتد أثره للمخ أو القلب ، وقبل أن تنعدم جدوى الأدوية المساعدة على الانتصاب .

... يساعد الوعى بطبيعة الأدوار المساعدة .. على الاستثمار الصحيح لها ..

مما يساعد الأخطبوط على الانطلاق بسرعات عالية

إطلاقه .. لتيار هواء نفاث

.. لتيار ماء نفاث

* الأخطبوط من الرخويات عديمة الصَدَفة ؛ وتخرج من رأسه مباشرة ثماني أذرع ، يستخدمها فى الزحف فى قاع المحيطات والبحار ، كما يستخدمها فى اصطياد فرائسه ، ويمتد على كل من هذه الأذرع صفان من المحاجم (الشفاطات) التى تساعده على إحكام قبضته على هذه الفرائس ، وبخاصة ((السرطانيات)) الأكثر قبولا لديه .

* ومما يساعد الأخطبوط على الانطلاق بسرعات عالية إلى الأمام - للانقضاض على فرائسه - امتصاصه لدفعات من الماء من الأمام ، ثم نفثها من الخلف ، بينما هو ضام أذرعه للحد من مقاومتها لتيار الماء ؛ ويطلق الأخطبوط فى الوقت ذاته مادة كالحبر تخفيه عن الأنظار ، ليباغت أعداءه أو يفر منهم .

* يمكن لأخطبوط وزنه ٧٠ رطلا أن ينضغط منكمشا ، ليمر من خلال ثقب لا يزيد قطرة على ٣ سم .

. يجب أن تتضافر العوامل المساعدة .. فى اتساق .. على لتحقيق الهدف المشترك ..

من العـوامل المسـاعـدة علـى ((ضـعـف الذاكرة))

.. قـلـة شرب الـمـــاء

.. كثرة شرب العصائر

* يستطيع أصحاب الذاكرة العـادية حمل نحو مليون معـلومة رقميـة ، علـى حين يستطيع أصـحاب القدرات الخاصة استيعاب أكثر من عشرة ملايين معـلومة .

* ليست العلاقة شرطية بين النسيان وأى من السن أو الوراثة ، فقد يصيب النسيان الصغار وقـد لا يصيب الكبار ، لارتباطه بدرجة الاهتمام والتركيز ؛ كما تتأثر الذاكرة بضعف الصحة ، وبإدمان المهدئات والمنومات والمسكنات ، كما أن للإصابة بالإحباط أو الاكتئاب تأثير سلبى عليها .

* لابد لمن يعانون من النسيان من تناول قدر مناسب من المواد السكرية وبخاصة عصائر الفواكه ، وشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يوميا ، لمد المخ باحتياجاته من الطاقة ، لمساعدته على التفكير والتذكر .

.. قد لا تتحقق فـاعليـة العـامـل المسـاعـد .. إلا فى وجـود عـوامل أخـرى مســـانـدة .

تم إغراق باخرة التجسس الأمريكية ((ليبرتى)) عام٧٣

بنيران صديقة .. عمدًا

.. عفوًا

* تجاوزت باخرة التجسس الأمريكية « ليبرتى » دورها فى كشف الاتصالات العسكرية المصرية إلى كشف الاتصالات العسكرية الإسرائيلية ، مما كشف تدبير إسرائيل لاحتلال الضفة الغربية والقدس الشرقية ، ومن ثمة فإن الصواريخ الإسرائيلية لم تتوان عن قصف السفينة ، ثم الإدعاء بحدوث ذلك على سبيل الخطأ.

* نشبت حرب ٦٧ بفعل كرة نار جهنمية ، بدأت بأخبار سُربت عن تجمع حشود إسرائيلية على الحدود السورية ؛ تزامنت مع حملة مُريبة أطلقتها أبواق عربية ، تتهم عبدالناصر بالاختباء وراء قوات الأمم المتحدة ، وبإخفاء سماحه بمرور السفن الإسرائيلية بخليج القبة ومضايق تيران فى أعقاب حرب٥٦ ؛ قاصدة دفعه إلى طلب سحب قوات الطوارىء من منطقة شرم الشيخ ، وهو المخطط الذى استكملته الأمم المتحدة ، برفضها الانسحاب الجزئى لهذه القوات ، لدفع عبدالناصر لطلب سحبها كاملة ، والدخول فى مواجهة شاملة لم يكن مستعدا لها .

.. قد تشكل العناصر المساعدة مشاكل مركبة .. إذا تجاوزت أدوارها وحدودها .

من الثابـت أن .. رياضة السباحة

.. رياضة الجــرى .. الأكـثر مساعـدة على زيادة الطــول

* كشفت دراسـة أمريكيـة عن أن الأطفـال الـذين ينخرطـون فـي تـدريبات السـباحة قبل البلـوغ - لمدة تتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات يوميا - يتفوقون فى الطول علي بقيـة أفراد أسرهم . وقد أجريت الدراسة على مئة أسرة يمارس أحد أبنائها رياضة السباحة ، فى حين يمارس إخوته رياضات مختلفة ، فتبين أن من يمارسون تدريبات السباحة بانتظام قد ارتفع متوسط أطوالهم عن أشقائهم .

* وتعـود هذه الظـاهرة إلـي أنـه أثنـاء اتخـاذ الجسم للوضـع الأفقى تتحرر نهايات العـظام الكبيرة - المسئولة عن الطول - من ضغـط الجاذبيـة الأرضية - الواقعة عليها من أعـلى لأسفل - مما يجعـلها تنمو بمعدل أسرع . وهو ذات العامل الذي يزيد من طول رواد الفضاء الذين يمكثون بالفضاء لفترات طويلة عدة سنتيمترات .

* يلجأ بعض المتقدمين للكليات العسكرية للعب كرة السلة وألعاب الجمباز ، تحت تصور أنها يمكن أن تساعدهم على بلوغ الحد الأدنى للطول .

. يكـون التحـرر مــن العوامـل الضاغطـة سلبـا .. عــامــلا مساعـــدا في حـد ذاتــه.

تعمل ((مشايات)) الأطفال .. على تأخير

.. على تسريع .. قدرتهم على المشي

* تساعد المشايات الأطفال على الحركة بين أرجاء المنزل قبل السن الطبيعية للمشي ، إلا أنها تؤخر قدرتهم على السير فى التوقيت الطبيعى ؛ فقد أثبت أطباء أيرلنديون أن كل ٢٤ ساعة يقضيها الطفل فى المشاية ، يقابلها ٣,٣ يوم تأخير عن موعد المشى الطبيعى لهذا الطفل ؛ ذلك أنها تعطل قدراته الذاتية ، التى لا بديل عن تفعيلها فى النهاية ؛ كما أنه يجب الحد من استخدام المشاية ، لما تسببه من تشوهات بالساقين والعمود الفقاري ، لعدم استعداد عضلات الطفل وعظامه لأحمال الوقوف فى هذه المرحلة العمرية المبكرة ؛ كما أنها تعطى الطفل إحساسا زائفا بالحركة ، مما قد يحول بينه وبين الحركة الذاتية ؛ فى حين أن تركة يتحرك بحرية - على أرض المنزل - يتيح له دائرة أوسع لممارسة المهارات ، التى تساعده على الحبو والوقوف وتنمية قدراته العضلية ؛ لذلك يجب ترك الأطفال يمرون بمراحل نموهم الطبيعى دون تدخل .

* أكثر المشايات أمنا هى المحدودة الحركة والمناسبة لطول الطفل ووزنه ، حتى تكون أقل تعرضا لمخاطر إنكفائها ؛ وإن كان الخطر الأكبر فى إتاحتها مجالا لتعامل الطفل مع مواقف أكبر من إدراكه وقدراته .

ـ قد تعطل الوسائل المساعدة والمُعينة القدرات الذاتية .. بما ينعكس سلبًا على كفاءة الأداء .

يُمـثل التجـاوز .. في سـرعة السـيـر

.. عن قـواعـد المـرور .. العـامل الأهم وراء وقـوع الحـوادث

* لا تمثل السرعة - فى ذاتها - أكثر من ١٥% من أسباب الحوادث على الطرق السريعة ، وإنما ترجع أسبابها فى الأساس لعدم الالتزام بقواعد المرور ؛ ويكون انخفاض السرعة عاملا مساعدا على تدارك الموقف ، وعلى الحد من درجة الإصابة .

* يهدد التغاضي عن الالتزام بمسافات الأمان - بين سيارات الحارة الواحدة - بحدوث صدام ، إذا أبطأت السيارة الأمامية من سرعتها فجأة لسبب أو لآخر ؛ وحتى يمكن تأمين الوقت الكافى لامتلاك القدرة على إيقاف السيارة - والحيلولة دون اصطدامها بالتى تتقدمها - يجب الاحتفاظ بمسافة تعادل ثانيتين على الأقل بين كل سيارتين ، بما يتناسب مع معدل السرعة ؛ وهو ما يوجب - كمثال - ألا تقل المسافة عن ٢٧ م عندما تكون السرعة ٥٠ كم/ س ؛ وألا تقل عن ٧٣ م عندما تكون السرعة ١٣٠ كم / س ؛ مع الانتباه إلى أن التعرض ليلا للأضواء العالية - للسيارات المقابلة - يُخل بقدرتنا على تقدير المسافة ، مما يؤدى لحوادث الاصطدام .

* ثبت أن متعاطي المخدرات تكون قدرتهم على تقدير المسافات غير دقيقة ، وردود أفعالهم - تجاه المتغيرات على الطريق - غير سريعة .

.. يجـب عـدم الـوقـوع في الخـلـط .. بين العـوامـل المسـاعـدة والمسببات الرئيسـية ..

يكون لتناول مشـروب الأوكسـجين أثر إيجـابي

.. على مسـتوى كفـــاءة الأداء

.. على مسـتوى قـدرة التحمل

.. على المســـــتويين

* يحتوى الماء الطبيعى على أوكسجين بمعدل ٧ ملجم / لتر ؛ ويمكن إذابة كميات أكبر منه تصل إلى ٥٠ ملجم/ لتر ، على أن يتم ذلك بمعدل سرعة مرتفع وتحت ضغط عال .

* وقد أنتجت شركة أمريكية المشروب المشبـع بالأوكسجين لأول مرة فى مطلـع القرن العـشرين ، بسعر دولارين للتر الواحد ، والذى يقارب مذاقه مذاق الميـاه المعدنية ؛ ومن أهم فوائده مساعدة القلب على الانقباض والانبساط ، ومنح الجسم الطاقة والحيوية ، ومقاومة العدوى الميكروبية ؛ وقـد انعكست فاعلية المشروب إيجابيا على كفاءة أداء من يتناولونه ، نتيجة ارتفاع نسبة الأوكسجين بأنسجتهم .

* أصبح العلاج بالأوزون - الذى هو جزيىء أوكسجين ثلاثي الذرات - مُعتمدا فى الدول الأوروبية .

.. تتـعـــاظـم قـيمـة المـــواد المســـــاعــدة .. إذا تعـــــددت أوجـــه فاعــــلـيـتـها ..

يكون تناول الشاى عقب الطعام .. عاملا مساعداً على

.. عاملا معطـــلا لـ .. امتصاص الحديد

* يُعَوض نقص الحديد بتناول الأغذية التى تحتوى عليه بصورة سهلة الامتصاص ، على ألا يضاف إليها البهارات والملح إلا بعد تمام الطهو ؛ ولما كانت الخضروات الغنية بفيتامين ((c)) تزيد من معدلات امتصاص الحديد ، فى حين تحتوى أليافها على مادة ((الفيتين)) المعوقة لامتصاصه ، فإن تناول عصائرها - الخالية من الألياف - يكون أكثر جدوى .

* ولتناول الأسبرين وأدوية الروماتيزم والمضادات الحيوية تأثير سلبى على فاعلية الحديد ؛ كما أن الكالسيوم - المتوافر فى اللبن ومنتجاته - يعطل امتصاص الحديد ؛ وكذلك فإن المشروبات التى تحتوى على الكافيين - وبخاصة الشاى لاحتوائه على ((مواد فينولية حمضية قابضة)) - تعمل على ترسيب المواد البروتينية والأملاح المعدنية دون امتصاص ، وعلى ترسيب العصارات الهاضمة وإبطال مفعولها ؛ ولتخفيف هذا الأثر السلبى يخلط الشاى باللبن ، لتتفاعل ما به من بروتينات مع الكافيين ، ويترسبا فى الكوب بدلا من المعدة ؛ وإن كانت هذه المواد الفينولية لها مردود إيجابى ، هو اصطياد الأيونات الشاردة ؛ إلا أن شرب الشاى عقب الأكل يُسهم - من جانب آخر - فى علاج مرضى أنيميا البحر المتوسط ، الذين يعانون من مضاعفات ارتفاع نسبة الحديد بدمائهم .

.. بقدر ما يجب الدفع بالعوامل المساعدة .. يجب تنحية العوامل المعطِلة ..

المحاصيل التى تساعد زراعتها .. على تقوية التربة الزراعية

.. البقوليات

.. الدرنيات

* تشيع بمصر زراعة نحو ٢٠ نوعا من البقوليات ، والبقوليات هى كل نبات ثمرته قرنية (ذات فلقتين) ؛ التى من أهمها الفاصوليا والبرسيم والترمس والعدس والحلبة والحمص ؛ وأما الفول فإنه يزرع بمساحات محدودة ، لما أصبح يتعرض له - فى التربة المصرية - من آفات مدمرة ونباتات طفيلية .

* تساعد البقوليات على زيادة خصوبة الأرض الزراعية ، لامتداد جذورها فى التربة لنحو ١٠ - ٣٠ سم ، محملة بعقد جذرية تنمو بها أنواع من البكتريا ، تعمل على تثبيت الأزوت الجوى - الذى تستخلصه من الهواء - ليتخلل جزيئات التربة ؛ كما تساعد على تفكيك التربة عند إروائها بعد جفافها ؛ وتتبادل أملاحها الأزوتية مع المواد النشوية ، التى تحتاجها من عصارات النبات العائل .

* تفضل زراعة الفول وغيره من البقوليات بعد المحاصيل المجهدة للتربة مثل القطن ، ومثل قصب السكر .

.. من الأفضل الاعتماد على العوامل المساعدة الطبيعية .. بدلا عن المنشطات الصناعية ..

تؤدى مشــاهـدة الأطــفـال للتلفـزيـون .. قـبل النــوم

.. إلى النـوم الهــادئ

.. إلى النـوم القــلـق

* ذكرت دراسة قام بها باحثون أمريكيون أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون لمدة طويلة قبل توجههم للنوم ، يعانون من مشكلات أثناء النوم ، يأتى الأرق فى مقدمتها ؛ وهو ما يعنى أنه من الخطأ - تشجيعهم على ذلك - تحت تصور مساعدتهم على التهيؤ للنوم .

* وقد أكد الباحثون أن اضطرابات النوم التى يعانى منها الأطفال بسبب مشاهدة التليفزيون ، تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي ؛ وأن هناك صلة وثيقة بين طول فترة مشاهدة التليفزيون وإصابة الأطفال بالسمنة والاكتئاب والقلق والسلوك العدوانى .

* يتسبب إدمان الأطفال لمشاهدة التلفزيون فى تأخر نومهم ليلا ، وحرمانهم من أثر هـرمون النمو، الذى لا ينشط إلا أثناء النوم ليلا ، فى ظل الإظلام التام ، لنحو ٤ ساعات متصلة على الأقل ؛ ومما يؤكد ذلك أنه من أهم عوامل تسارع نمو الجنين وجوده داخل ظلمات الرحم الثلاث .

. يجب تبصر.. الوجه الآخر للعوامل المساعدة .. وما قد يكون له من تأثيرات سلبية ..

أيهما يساعد على اتقاء مضاعفات إشعاعات أجهزة الكمبيوتر

.. عدم وضع مرايا زجاجية عاكسة

.. عدم وضع ألواح زجاجية شفافة .. بالقرب منها

* لأجهزة الكمبيوتر آثار سلبية مؤكدة على المتعاملين معها ، من أهمها ما يقع على الجهاز الحركي ، مسببا آلاما حادة بالرقبة والأكتاف والظهر واليد والرسغ ، لطول فترة الجلوس فى أوضاع خاطئة .

* أما الإشعاعات الصادرة عنها فلها تأثير سلبي على البصر بالدرجة الأولى ، إذ يعاني مستخدموها من الإرهاق البصري ، وازدياد ظاهر فى درجة قصر النظر ، وضعف القدرة على تحديد الألوان ، ونقص فى معدل ومضة العين ، وجفاف العين ، إضافة لجفاف جلد الوجه الذى يصاب أيضا بالإحمرار والحرقان .

* لتجنب مضاعفات إشعاعات شاشة الكمبيوتر يجب الحرص على عدم وجود أسطح عاكسة بالقرب منها ، من المرايا أو غيرها ؛ ومراعاة وجود مسافة لا تقل عن نصف متر بين المستخدم والشاشة ، والحرص على أخذ فترات راحة لا تقل عن ١٠ دقائق كل ساعتين بعيدا عن الجهاز .

. يجب الوعى بالعوامل المساعدة على مضاعفة الإيجابيات .. والمساعدة على مضاعفة السلبيات .

أيهما أغنى .. بالمواد المضادة للأكسدة .. العنب الأبيض

.. العنب الأحمر

* من العوامل المعجلة بالشيخوخة الإفراط فى تناول الطعام ، و بخاصة اللحوم الحمراء والدهون والسكريات ، وتعاطى المخدرات والمسكرات والتدخين ، إضافة إلى الإنفعالات العصبية والإجهاد النفسى ، وقلة الحركة وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية ؛ فى حين تعمل الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة على تجديد الشباب وتنشيط الكبد ؛ وفى مقدمتها الباذنجان الأسود (الغنى بحمض الكلورجينك أحد أقوى مضادات الأكسدة) والبرتقال والجريب فروت والبلح والبرقوق والزبيب والعنب الأحمر والفراولة والبنجر والسبانخ والكرنب والبصل والثوم والزبادى والعسل والزيتون وفول الصويا والقرفة والسمك . ومن الثابت أنه مما يساعد على تجديد الشباب تناول فيتامينات D - C - A وحمض الفوليك ؛ ومما يساعد على تجديد الخلايا تناول الفواكه مرتين يوميا ، وتناول « طبق سلاطة » يحتوى الألوان الخمسة للخضروات يوميا ، مضافا إليه ملعقة ثوم وأخرى من زيت الزيتون .

* كما أن الشاى - وبخاصة الأخضر - غنى بمضادات الأكسدة ، التى تعادل الأضرار التى تطول الحمض النووى ، الناتجة عن الشوارد الحرة ذات الشحنات الكهربائية ، الناتجة عن أشعة الشمس أوعن المواد الكيمائية ، أو عن الإفراط فى تناول الأطعمة ، أو التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية .

... لابد من تحجيم العوامل ذات الأثر السلبى .. ليتاح تعظيم أثر العوامل الإيجابية ..

العامل الأهم .. وراء حدوث أمراض التخلف العقلى .. نقص التغـــــذيـــة

.. زواج الأقـــــــارب

.. قصورالتمثيل الغذائى

* قد يكون ((نقص التغذية - زواج الأقارب - قصور التمثيل الغذائى - تعثر الولادة)) من أسباب الإصابة بالتخلف العقلى ، وإذا كان نقص التغذية فى الشهور الأولى من الحمل يكون له أثر بالغ السلبية ، خاصة الناتج عن خلل التوازن الغذائى لدى الأم منذ فترة الصبا ، وبخاصة فى مكوناته مثل حمض الفوليك والزنك ؛ إلا أن أكثر الأسباب انتشارا هو زواج الأقارب ، ويكون الأثر السلبى لزواج الأقارب أكثر وضوحا إذا تتابع جيلا وراء جيل ، لتسببه فى ظهور بعض الصفات الوراثية السلبية المتنحية ، التى قد تتسبب فى آثار ضارة على نمو وكفاءة بعض أجهزة جسم الجنين ، مثل المخ والجهاز العصبى الحركى .

* قال ρ ((اغتربوا لا تضووا)) ، موصيا المسلمين بالزواج من غير الأقارب ، حتى لا تصاب أجسامهم بالضعف والوهن ؛ فيصبحوا كالجمل الضاوى (الهزيل) .

.. يجــب اجـتناب ما يمكــن اجتـنابه .. من العوامــل ذات التـأثير السـلبى التراكـمى ..

من وسائل إضعاف قدرة المتهمين على الإنكار

حقنهم بـ .. بانتوثال الصوديوم

.. بانتوثال البوتاسيوم

* أثناء التحقيق فى القضايا الأمنية الكبرى يُحقن المتهمون بمادة «بانتوثال الصوديوم» المسمّاة «مَصل الحقيقة» ، لإضعاف قدرتهم على الإنكار ومساعدتهم على الاعتراف ؛ إضافة لاستخدام الوسائل التقليدية - التى لا تترك أثرًا جسديًا - للضغط على أعصابهم ، مثل الحرمان من النوم ، أو تتابع صوت سقوط نقاط مياه فوق سطح معدنى وسَط سكون مُطبق وظلام دامِس .

* ومن السياسات المتبعة تقديم المتهم بداية لفريق مُحققين يتسم أسلوبه بالرقة واللطف والتفهم ، وإبداء الاهتمام بحالة المتهم الصحية والنفسية ؛ ثم يُدفع به إلى فريق آخر من المحققين يتعاملون معه بأسلوب سيئ ، يتعمدون فيه إهانته وتهديده وإرهابه وزلزلة إحساسه بالثقة ؛ ثم يُرد مرة أخرى إلى الفريق حسَن المعاملة ، فيسارع بالاعتراف أمامه ، لينجو بنفسه من العودة إلى أيدى فريق الرُعب .

* يكون الاستجواب أكثر جدوى ، إذ تم فور الاستيقاظ ، حيث يكون المتهم أقل تمالكا لإرادته وتركيزه .

... قد تتطلب مساعدة الآخر على الانصياع لإرادتنا.. تخطيطا محكم الترتيب والتدبير .

لـ « وجبة الفول » بعض فضل فيما يتسم به المصريون .. من ذكـــاء .. من مـــَرح

* تحتوى البقول عامة - وبخاصة الفول والترمس والعدس واللب الأبيض والحمص المطهى - على ٨ عناصر ، من جملة ١٩ عنصراً ضروريا لتنشيط الذهن ؛ إلا أن صعوبة هضم الفول تستقطب طاقة الدورة الدموية باتجاه المعدة على حساب غيرها من أعضاء الجسم ، مما يسبب قدرا من البلادة والخمول وعدم القدرة على التركيز لنحو الساعتين ؛ وهو ما يمكن تلافيه بتقشير حبات الفول - قبل أن يتناولها كبار وصغار السن بخاصة - للتخلص من مادتها السليوزية عَسرة الهضم .

* يعتبر الفول - وكذلك الطحينة إذا أضيفت إليه - من أغنى الأغذية بالمكونات التى يحتاجها المخ لإنتاج الموصلات العصبية (وهى مواد كيميائية حيوية تساعد على الإحساس بالارتياح والابتهاج) ؛ وكذلك فإن إضافة البيض المسلوق لوجبة الفول تؤدى لإنتاج موصلات أخرى تقوى الذاكرة وتزيد من الإحساس بالابتهاج والاستمتاع ، من مكونات أمينية ، تحقق قوة أداء بدنى أفضل ، وتقلل من مشاعر الإجهاد والتوتر . كما تساعد إضافة الليمون على الإحساس بالهدوء والسكينة ، إذ يعانى المقلون فى تناول فيتامين « C » من سرعة التعرض للقلق والإثارة ، إلى حد توصية النساء بتناوله أثناء الدورة الشهرية .

. قـــد يتعاظم أثر العوامل المساعدة .. إلى حد تشكيل الميول والاتجاهات ..

القـول بـأن .. المـيـاه الغــازيـة تسـاعــد على الهضم

.. قـول صحـيح

.. قـول خــاطئ

* يلجأ الكثيرون لاحتساء المياه الغازية عقب الوجبات ، بقصد المساعدة على الهضم ، رغم أنها تسبب عسرًا فى الهضم والامتصاص ، لاحتوائها على البيكربونات ، وهى مادة قلوية تتفاعل مع حمض المعدة الهاضم ، مكونة كربونات الصوديوم ، وهو ما يؤدى لتحول الوسط الحمضي للمعدة إلى وسط قلوى ؛ وينتج عن هذا التفاعل غازات تدفع بالطعام إلى الأمعاء قبل تمام هضمه ، وهو ما يفسر الارتياح الوقتى الذى يعقب تناول المياه الغازية بعد الوجبات الدسمة ؛ كما أن الإفراط فى تناول المياه الغازية يُزيد من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام ، بفعل الحمض الفسفوري المتواجد بالمواد الحافظة ، وبفعل الانصراف عن المشروبات المفيدة ؛ إضافة إلى أن ارتفاع السعرات الحرارية للمياه الغازية يُزيد الوزن ويسبب البدانة .

* تقلل المياه الغازية المثلجة من عمل الإنزيمات الهاضمة ، وتسبب احتقان المعدة ، مما يزيد عسر الهضم ؛ ومن الأنسب تناول الشاى الأخضر المضاف إليه النعناع ، أو حبة من الفواكه الحمضية المساعدة على الهضم .

. قد تنسب بعض الانفراجات الوقتية خطأ .. إلى عوامل مساعدة متوهمة..

يساعد تناول الألياف النباتية .. على تنامى الكروش

.. على ضمور الكروش

* لما كانت ألياف الأطعمة النباتية غير قابلة للهضم فإنها تحقق عدة فوائد للبدناء وأصحاب الكروش الكبيرة ، إذ أن طول فترة مضغها يساعد على طول فترة تناول الطعام ، ومن ثمة سرعة الإحساس بالشبع ، خاصة وأن الألياف تزيد المعدة امتلاءً ، بما يساعد على سرعة الإحساس بالشبع ، مما يحد من كم السعرات الحرارية ، إضافة إلي الحد من معدل امتصاص السكر بالدم ، ومن ثمة من فرص تخزينه على هيئة دهون ؛ وإلى خفض مستوى الكوليسترول الضار ، وزيادة معدل تكسر الدهون بالجسم ، ومن استهلاك السعرات الحرارية ؛ ومن أهم نتائجها الإقلال من حدوث الإمساك الملازم لأصحاب الكروش ؛ كما تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون وأمراض القلب وارتفاع الضغط والسكر .

* من الأطعمة الأكثر غنىً بالألياف : الخس والفجل والبقدونس والجزر والطماطم والخيار والكرنب والسبانخ والتفاح والبرتقال والكمثرى والبطيخ والفراولة والمانجو والفول والعدس أبو جبة والقمح والخس والعيش الأسمر واللوبيا ؛ إلا أن الإفراط فى تناولها يحد من كفاءة عملية الامتصاص ، ويسبب انتفاخات بالبطن وربما التهاب القولون .

.. يساعد تفهم الفلسفة التى تحكم حزمة العوامل المساعدة .. على المداومة على تفعيلها..

لم ينجح ((جيمى كارتر)) فى تمديد رئاسته .. لمحدودية ذكائه .. لمحدودية حيويته

* لا يكفى ((توقد الذكاء)) لصنع مدير ناجح أو زعيم ناجح ، وإنما يأتى فى المقام الأول ((توقد الانفعال)) ، الذى يحقق للشخص ((الجاذبية)) التى تجعل الناس مفتونين به ومنجذبين إليه ؛ ولقد كان ارتفاع معدل انفعال عبدالناصر - وكذلك هتلر وكنيدى وريجان - العامل الأول وراء ما حظوا به من قبول جماهيرى ، رغم أن ذكاءهم كان متوسطا ؛ إذ أن ارتفاع معدل الانفعال يخفى عيوب الشخصية ويبرز محاسنها .

* كان التفاوت الكبير بين معدل ذكاء الرئيس الأمريكي جيمى كارتر ومعدل انفعاله ملحوظا ، إذ كان ذكاؤه مفرطا (١٤٠ نقطة) ، مقابل انخفاض معدل انفعاله (حيويته) ، الذى كان عقبة أمام تجديد رئاسته لفترة ثانية .

* ومثلما يكون للأفراد شخصية قد تتصف بالبشاشة أو التجهم أو تتصف بالرياء أو الصراحة ، فإنه قد تقترن بالشعوب صفات معينة ، مثل اتصاف الأسكتلنديين بالبخل واليابانيين بالأدب والسويسريين بالدقة ؛ بل إن هناك شعوبا تتصف فى عمومها بانخفاض معدل الانفعال إلى حد البرود مثل الألمان والإنجليز ؛ وهناك شعوب تتصف فى عمومها بارتفاع معدل الانفعال ، مثل المصريين والإيطاليين وعموم شعوب البحر المتوسط .

.. أكثر العوامل المساعدة فاعلية .. هى التى تساعد على إبراز الحسنات وإخفاء العيوب..

مما يساعد على شعور سكان القاهرة .. بالموجات الزلزالية

وقوعها .. فوق أرض صخرية

.. فوق أرض رسوبية

* تنطلق الموجات الزلازلة - العمودية أو الأفقية - من بؤرة ، قد تقع عند عمق ٦٥٠ كيلو متر؛ ويزيد الشعور بالزلازل كلما كانت بؤرتها أكثر قربا من سطح الأرض ؛ ولما كانت الأراضي المتأثرة بالزلزال الواحد متباينة في طبيعتها ، فإن درجة الشعور به تختلف باختلافها ؛ فيكون الإحساس أكثر وضوحا في المناطق الطينية والرملية ؛ كما يكون أكثر وضوحا في المناطق المنبسطة ؛ على حين يكون أقل وضوحا في المناطق الصخرية ؛ وكذلك في المناطق ذات التضاريس الحادة ، لتسرب طاقة موجات الزلازل من خلال قممها العالية إلى الهواء ؛ ولما كانت القاهرة تقع على رسوبيات نيلية فإن الشعور بالزلازل فيها يكون عاليا ، وإن كان ازدحامها بالمباني يمتص بعضا من طاقة هذه الزلازل .

* قد تتسرب بعض الطاقة المسببة للزلزال الرئيسي قبل حدوثه فتسمى « مقدمات » ؛ وقد تتبعه على مدى أيام أو شهور - حسب طبيعة الأرض وطبيعة الطاقة - فتسمى توابع ؛ ويكون كلاهما عادة أقل قوة وأضعف تأثيرا .

. من العوامل ما يساعد على الشعور بظاهرة ما.. ومنها ما يساعد علي الحد من وقعِها.

تمنح ((قبلة الحياة)) للغريق .. لسحب المياه من جوفه .. لبث الهواء فى رئتيه

* يمكن للمخ البقاء حيا دون أوكسجين لمدة تتراوح بين ٤ - ٦ دقائق ؛ إلا أنه فى حالات التعرض للغرق يستمر حيا لفترة أطول ، بفعل برودة المياه ، وبفعل ردود الفعل الإيجابية للغريق تحت سطح الماء .

* ولما كان من الصعب على المنقذ تقدير الوقت الذى مضى على تعرض الغريق للغرق ، فإنه يبادر فورا إلى القيام بالإسعافات الأولية ؛ بدءا بتفريغ المياه من بطن وصدر المصاب ، بأن يضع بطن المصاب على ركبتيه ، مع تدلية الرأس لأسفل ؛ ثم القيام بتنشيط تنفسه ، بمنحه قبلة الحياة (التى هى بث زفير المنقذ فى فم المصاب) ، للمساعدة على رفع كفاءة الجهاز التنفسى ، وتدفئته ووصول قدر من الأوكسجين لدمه ؛ ثم المسارعة إلى نقله لأقرب نقطة إسعاف .

* من الشواهد المؤكدة على حدوث ((الوفاة غرقا)) ظهور بقعة داكنة أسفل الظهر (تظهر بعد الموت بفترة طويلة نتيجة تراكم الدم بفعل الجاذبية) ؛ وكذلك توقف النبض ، الذى يمكن تحسسه من رسغ اليد أو القدم أو العنق ؛ بالإضافة للشواهد التى تحسمها معامل الطب الشرعي ، وبخاصة فى الدم والرئتين .

... يجب عدم التردد فى استخدام العوامل المساعدة .. في حالات الطوارئ .. دون تحفظ .

كشف كتاب « عقل المليونير » لتوماس ستانلى

عن أن العامل الأهم وراء نجاح رجال الأعمال .. هو .. الذكاء الحاد

.. التنظيم الجيد

.. الثقة العالية

* تبين من رصد تاريخ حياة ١٣٠٠ مليونير أمريكى ، أن أكثرهم لم يكونوا طلبة نابغين فى أى من سنوات الدراسة ، ولم يكونوا من عائلات ثرية ، وإنما يرجع نجاحهم إلى الحماس الإيجابي والتنظيم الجيد والمثابرة على العمل ، وإلى مساندة الزوجة

* من الغريب أن العامل المشترك الأهم بين الشخصيات التى رصدها كتاب «الخالدون مئة .. أعظمهم محمد » أن جميعهم أيتام ؛ وهو ما يعنى أن اليُتم كان حافزا لهم على الاعتماد على أنفسهم .

* بلغ عدد المليونيرات فى العالم عام ٢٠٠٥ نحو سبعة مليون مليونير ، يمتلكون ثلاثين تريليون دولار.

. يجب ألا نغفل عن استثمار ..عما فى متناولنا من قدرات فاعلة مساعدة كامنة فينا ..

انتشرت أنفلوانزا الطيور بشرق آسيا .. لارتفاع الحرارة وانخفاض الرطوبة

.. لانخفاض الحرارة وارتفاع الرطوبة

* كان فيروس أنفلوانزا الطيور أكثر انتشارا بشرق آسيا بفعل توافر عنصرين يساعدان على النشاط الفيروسي ، هما انخفاض درجة الحرارة وارتفاع الرطوبة ، إذ تنخفض الحرارة هناك إلى - 4°م وترتفع الرطوبة إلى ٧٠% . ولما كان هذا المناخ غير متوافر فى مصر فإن الاحتمالات انتشاره بها تكون محدودة ، وبخاصة في المزارع المقامة بالصحراء حيث يسود الجفاف ، وتتوفر لها العزلة عن مصادر العدوَى .

* ينتقل الفيروس من طائر لآخر ، أو من حيوان ثديي - مثل الخنزير أو الفأر - لآخر ؛ وقد ينتقل من أى منهم إلى الإنسان ، إلا إنه لم يثبت انتقاله من إنسان إلى آخر حتى عام ٢٠٠٦ ؛ وهو الأمر الذى إذا قدر له أن يحدث - بفعل طفرة فى التطور الجيني للفيروس - فإنه يمكن أن يسبب وباءً عالميًا خطيرًا ، يهدد بالدرجة الأولى حياة الأطفال والشيوخ لضعف مناعتهم ، والمصابين بأمراض مزمنة مثل الربو والسكر .

* رغم صعوبة محاصرة العدوى فى ظل التحام المنطقة المعمورة بمصر ، فقد وقعت بها ١١ حالة وفاة فقط بفعل المرض عام ٢٠٠٦ ، مقابل ٤٥ حالة فى أند ونسيا المكونة من جزر متقطعة الأوصال .

* تظهر أعراض الإصابة على الدجاج من خلال انتفاش ريشه وانخفاض إنتاجه من البيض ، ثم نفوقه .

.. تنعدم العديد من الأخطار .. بانعدام العوامل المنشطة لها والمساعدة على انتشارها .

مما يساعد على احتفاظ ((السلطة الخضراء)) بفيتامين ((C))

إضافة .. عصير الليمون

.. ملح الطعام .. إليها

* لا يجب نقع الخضراوات لمدة طويله فى الماء قبل إعدادها للطعام ، فإن ذلك يفقدها الكثير من الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء ؛ وإنما يجب الاعتماد على الماء الجارى والدعك المباشر، ثم تقليبها فى قليل من الماء ، بعد إضافة بضع نقاط من الخل أو من برمنجنات البوتاسيوم ، للقضاء على ما قد يعلق بها من جراثيم .
* ((السلطة الخضراء)) هى آخر ما يجب إعداده لمائده الطعام ، حتى يمكن لها الاحتفاظ بأكبر نسبة من الفيتامينات ، خاصة فيتامين ((C)) ، الذي يمكن العمل على الاحتفاظ به ، بإضافة بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل ، فور تقطيع الخضر إلى قطع متوسطة الحجم ، إذ أنه كلما صغرت القطع تعرضت مساحات أكبر من السطوح للتأكسد .
* ينصح بغمر الخضراوات الورقية - على التحديد - لبضع دقائق فى ماء ، مضاف إليه قطرات مطهرة من محلول البرمنجنات .

. يجب عدم إهدار العناصر الإيجابية .. ركونا إلى توافر العوامل المساعدة على تفعيلها.

كان من العوامل المساعدة على انتشار استخدام ((ساعات اليد))

.. اشتعال التنافس بين نجوم الرياضة

.. اشتعال الغـيـرة بين نجوم الســينما

* اخترعت الساعة الميكانيكية عام ١٥٠٠ م ، وأخذت فى التطور بمختلف مراكز صنع الحضارة ، حتى أن اختراع السويسرى ((هانس فيلدروف)) لساعة يد - أسماها ((رولكس)) - قد صادف فى ذات الوقت اختراع الفرنسي ((لوى كارتييه)) لساعة أخرى أسماها ((كارتييه)) .

* إلا أن فكرة وضع الساعة فى المعصم لم تجد قبولا ، وظلت تجارتها كاسدة لفترة ، بسبب انتشار ساعات الجيب ((الكاتينة)) ذات السلسلة . ولم يبدأ شيوع ارتداء ساعات اليد إلا بنشاط الدورات الأوليمبية واشتعال حماس الجمهور الرياضى لمتابعة الدقائق والثوان ؛ ثم تضاعف الإقبال أكثر على ساعات اليد بعد ظهور نظام الكوارتز ، الذى ألغى الشاكوش والبندول والرقاص ، وخفض من سعر ساعة اليد وحجمها .

* كانت المِزولة الشمسية - وكذلك الساعة الرملية والشمعة المرقمة - الأسبق فى عالم حساب الوقت .

. قد تنشأ عوامل مساعدة منظورة أو غير منظورة .. تعمل على تغيير الواقع وتحريكه.

ظهر في أولمبياد ((سيدنى)) .. أحذية للجري

بداخلها .. غاز هليوم

.. غاز هيدروجين

* ظهرت في دورة سيدنى الأوليمبية - عام ٢٠٠٠ - أفكار تطبيقية لرفع قدرة اللاعبين على المنافسة ؛ منها ابتكار أحذية بداخلها غاز الهليوم خفيف الوزن ، لمساعدة المتسابق على زيادة سرعته.

* كما ابتكرت ملابس للسباحة تغطي معظم الجسم ، تختلف ألوان أجزائها بين الغامق والفاتح ، بحيث تغطى المساحات الداكنة العضلات ، لاعتبار أنها تمتص الحرارة الواقعة عليها من الموجات الكهرومغناطيسية تحت الحمراء الصادرة عن ضوء الشمس ، بالإضافة إلى الحرارة الناتجة عن العمليات الحيوية داخل الجسم ، بقصد احتفاظ العضلات بالدفء ، بما يساعدها على استمرار تدفق الدم وعلى الحركة ؛ وقد صنعت الملابس من بوليستر خاص ، يعمل على خفض قابلية الجسم للغوص في الماء ، وعلى دعم العضلات

* يحظر المنظمون لكثير من المسابقات الرياضية استخدام العوامل المساعدة ، إذا كانت تخل بمبدأ تكافؤ الفرص بين اللاعبين ، وبخاصة إذا كانت تسبب أضرارا صحية .

. يتحقق للدعم والمساندة الكفاءة والفاعلية.. إذا قاما على أسس علمية .

يعمل زيت الزيتون .. على خفض

.. على رفع .. نسبة الكوليسترول

* ترفع جميع الزيوت الحيوانية معدل الكولسترول بالدم ؛ أما الزيوت النباتية فإن أكثريتها خافض للكوليسترول ، مثل زيت الزيتون وزيت الفستق ، يليهما الذرة ثم عباد الشمس والصويا والزعفران ، باعتبارها أحماضا دهنية غير مشبعة ؛ إلا أن هناك زيوتا نباتية ترفع معدلات الكوليسترول مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند . وتكون الأحماض الدهنية غير المشبعة أحادية الروابط ، أما الأحماض الدهنية المشبعة تكون مزدوجة الروابط ، مما يعنى أنها تتجمد فى درجات الحرارة العادية .

* تتكون الدهون والزيوت من جليسرين متحد مع أحماض دهنية ؛ وكى تتجمد الزيوت - مثل الدهون - لتصبح «مسلى نباتي» ، فإنه يلزم أن تتشبع بالهيدروجين ، مما يجعلها أشد ضررا وإضرارا من «المسلى الحيواني» .

* من الخطأ الامتناع عن تناول الدهون والزيوت الطبيعية ، إذ أن لها فوائد كثيرة ، فى مقدمتها غناها بأحماض أمينية لا تتوافر فى غيرها ، كما أنها غنية بأنواع من الفيتامينات التى لا تذوب إلا فى الدهون ؛ وإن كان من المطلوب الاعتدال فى تناولها .

... يجب الوعى بنصيب العناصر المختلفة .. من العوامل المساعدة أو العوامل المُثبطة .

يساعد العلاج الدوائى النشاط الرياضى ..

يساعد النشاط الرياضى العلاج الدوائى .. على التخلص من الاكتئاب

* تدفع ممارسة الرياضات التنشيطية - مثل العدو والسباحة لنحو ٢٠ دقيقة - الجسم لإفراز هرمون الأندروفين المسكن للألم ؛ كذلك فإن التريض بالهواء الطلق - لنحو ٣٠ دقيقة نهارا - يساعد على إبقاء النفس مبتهجة ومتفائلة ومنتجة ؛ بل إن مجرد التنفس بعمق وبطء يساعد على إزالة الشعور بالإرهاق .

* على أن النشاط الرياضى ليس بديلا عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب ، وإنما هو عامل مساعد على الشفاء ؛ ذلك أنه عند متابعة علاج ثلاث مجموعات من المرضى - تعتمد إحداها على الرياضة فقط والثانية على الأدوية فقط والثالثة على العنصرين - تأكد أن التمرينات الرياضية لا تشفى وحدها من الاكتئاب ، وإنه لا غنى أيضا عن العلاج الداوئى لإعادة ضبط التوازن الكيميائى للمخ ؛ كما أن الاستمرار فى الرياضة بعد انتهاء العلاج الدوائى يساعد على عدم العودة إلى الاكتئاب ، وبخاصة التمرينات الرياضية الجماعية ، التى تتيح الاتصال والتواصل مع الآخرين .

... يجب ألا يتجاوز دور العامل المساعد حدوده .. وألا يتحول إلى بديل عن العامل الرئيسى ..

مما يساعد على انتشار عدوى الأنفلونزا .. نقص الأوكسجين

.. نقص الهـــــواء

* يساعد الزحام على زيادة فرص العدوى بالأنفلونزا ونزلات البرد ؛ خاصة وأن قدرة جهاز المناعة على المقاومة تتراجع مع ضغوط الزحام . وتكون الإصابة بالأنفلونزا أشد إيلاما وأكثر طولا من نزلات البرد ؛ وتكون العدوى بها أوسع انتشارًا ، خاصة وأن فيروسها تتغير تركيبته من عام لآخر ، مما يتعذر على جهاز المناعة التعرف عليه ، كما يتعذر تناول التطعيمات المناسبة لتعدد الفيروسات وتتطور صورها ؛ وتمثل الأجسام المضادة خط الدفاع الأول ؛ ويساعدها على أداء مهمتها تناول فيتامين « C » و « A » ، والمشروبات الدافئة

* على أن العلاج الدوائي للأنفلونزا يجب ألا يتجاوز مخفضات الحرارة ومضادات الهستامين وطاردات البلغم ومهدئات الكحة ؛ أما العلاج بالمضادات الحيوية فلا يختصر مدة الإصابة ولا يقلل المضاعفات ؛ وإن كان ١٠% من الحالات تتناوله لمواجهة نشاط البكتيريا المتعايشة مع المريض - التى تصبح ضارة ومؤذية - نتيجة إجهاد جهاز المناعة .

* يصاب الأطفال بمصر بنوبات الأنفلونزا ونزلات البرد نحو ٨ مرات سنويا ، ويصاب الكبار نحو ٣ مرات ؛ مما يتسبب فى أكثر من نحو ٨ ملايين «يوم غياب »بين التلاميذ ، و٦ ملايين بين الموظفين .

.. مما يعجل بالتحولات السلبية .. اجتماع العوامل المساعدة على تحقيقها ..

يحث الإسلام المسلمين

على بقاء المُطلقة .. طلقة رجعية

.. طلقة بائنة .. بمنزل الزوجية

* يوجب الشرع على الزوج الذى طلق زوجته طلقة رجعيّة التكفل بنفقتها وسُكناها ، وبخاصة أثناء فترة العِدة بل ويوصى ببقائها ببيت الزوجية خلالها ، عسى أن يُراجعها زوجها ويُعيدها إلى عصمته ، إذ قد يكون فى وجودها إلى جواره فرصة لمراجعة النفس وعودة الوصال . وفي ذلك يقول Ψ (يا أيُها النبيّ إذا طلقتم النسَاءَ فطلقوهُن لعدتهن واحصوا العِدة واتقوا الله ربكم لا تخرجوهن من بيوتهن ولا يخرُجنَ إلا أن يأتينَ بفاحشة مُبينة وتلك حدودُ الله ومَن يتعدَّ حدود الله فقد ظلمَ نفسه ...) ، وقوله تعالى (أسكنوهنّ من حيثُ سكنتم من وُجدكم ولا تضاروهُن لتضيقوُا عليهن) . ويقول القرطبي بأنه لا يجوز إخراج الزوجة من مسكن النكاح ما دامت في العدة ، ولا يجوز لها أيضًا الخروج إلا لضرورة ظاهرة ، فإن خرجت أثمت ؛ لذلك فقد نشأت معارضة قوية لما سمى بمراكز استضافة الزوجات الغاضبات ، لما لها من أثر عكسى سلبى .

* مما يؤكد أهمية فترة العدة - باعتبارها مرحلة وصال لا هجر - أن أى من الزوجين يرث الآخر أثناءها

. يجب إتاحَة الفرصة لتفعيل العوامل المساعدة .. بما يُحقق المصلحة المشتركة .

مما ساعد على بقاء الآثار الخشبية سليمة .. بالبحر الأسود

خلو أعماقه .. من الأوكسجين

.. من النيتروجين

* نتيجة ارتفاع الضغوط فى الأعماق السحيقة للبحار تكون حركة التيارات المائية معدومة ، مما يؤدى إلى خلو مياهها من الأوكسجين عند عمق ١٥٠ متر ، وبالتالى إلى موت الفطريات ؛ وهو ما يؤدى إلى عدم تعرض الآثار والمخلفات المستقرة بها - خاصة الخشبية - للتحلل الفطرى تحت هذا العمق ، ويكون الأمر جليا فى « البحر الأسود » للارتفاع الحاد فى نسبة الملوحة به ، الناتج عن الانخفاض الحاد فى الموارد المائية من الأمطار والأنهار، ولارتفاع معدلات البخر نتيجة ارتفاع درجة الحرارة .

* من خصائص مياه البحار والمحيطات أنها لا تأسن ، بفعل الأملاح الذائبة بها ، التى تحد من نمو الميكروبات والكائنات الدقيقة .

* وقد نشأ البحر الأسود - الذى يحد تركيا شمالا بتركيبته الجيولوجية المتميزة - منذ آلاف السنين ، بفعل ذوبان جليدى غمر منخفضا أرضيا يقع بهذه المنطقة من آسيا ، يُفترض أنه « فيضان نوح » .

.. يمكن بتحليل آليات عمل العوامل المساعدة الطبيعية .. اصطناع أخرى قياسا عليها .

للخضراوات أثر فاعل على ((نضارة البشرة)) وبخاصة .. الباذنجـــان .. الكـــرنب

* تمثل المياه ٧٠% من مكونات الجلد ، لإكسابه المرونة والليونة المطلوبة ؛ لذلك فإن نقصها يؤدى إلى جفافه ، وبخاصة إذا كان هذا النقص مصاحبا لبرودة قارسة أو حرارة شديدة أو رطوبة عالية ؛ ومما يساعد أيضا على جفاف الجلد استخدام مستحضرات التجميل الرديئة ؛ أو عدم تنظيف البشرة قبل النوم فتنسد مسامها ويختنق تنفسها .
* تساعد أقنعة التجميل الطبيعي - التى منها قناع الحليب أو الليمون أو الخيار المخلوط بالليمون أو ماء الورد - على تغذية البشرة وترطيبها وتنشيطها وتجديدها ؛ ومما يضر بالبشرة نقص بعض الفيتامينات مثل ((A)) و ((D)) وبعض المعادن مثل الزنك .
* لبعض أنواع الغذاء القدرة على مقاومة التطورات البيولوجية السلبية ؛ ومنها الخضر والفاكهة الغنية بفتامين ((C)) المساعد على - إكساب الجسم النضارة والشباب . ويحتوى الكرنب بخاصة - إضافة إلى فيتامين ((C)) - على مضادات الأكسدة ، بما يحافظ على الكولاجين المقوى للأنسجة ويُبقى البشرة نضرة ؛ إضافة لاحتوائه على الألياف التى تعمل على تنقية الجهاز الهضمى وتحسين أدائه ، وتحدُ من الإصابة بسرطان القولون.

.. يجب العناية بالعوامل المساعدة .. التى تعمل على الاحتفاظ بالكفاءة والحيوية..

يرجع تميز « أطفال المدن الساحلية » بالذكاء .. لتناولهم الأسماك البحرية .. لتعرضهم لهواء البحر

* أظهرت دراسة حديثة بجامعة مرسيليا بجنوب فرنسا أن الأطفال الذين يعيشون على سواحل البحار يكونوا أكثر ذكاء ؛ وأرجعت ذلك لكثرة تناولهم للأسماك ؛ ذلك أن تناولها مرتين أسبوعيا يدعم الخلايا العصبية بالمخ ، مما يجعل الإنسان أكثر ذكاءً ، ويقضى على شعوره بالإحباط ويمده بالإحساس بالتفاؤل والأمل والسعادة ؛ كما أرجعت الأمر لتوفر عنصرى اليود والفوسفور فى البيئة البحرية ، ولارتفاع نسبة الأوزون - الغنى بالأوكسجين - بالمناطق الساحلية.

* من الأطعمة ذات التأثير الإيجابى على ذكاء الطفل زبدة الفستق التى تحتوى على الدهون المسئولة عن النمو الذهنى والمهارات الإدراكية ؛ وكذلك الحليب الغنى بالأحماض الدهنية وبالكولسترول المفيد خاصة لأطفال ما قبل سن السنتين ، لدوره الفعال فى بناء وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية ، وكذلك البيض لغناه بالبروتينات والعناصر اللازمة للنمو ، مثل فيتامين « B » المركب ، ذى القدرة على تحسين مستوى التعلم والتذكر .

* تساعد الأطعمة الغنية بالزنك - مثل القمح والأسماك واللحوم - على تحسين القدرة على التحصيل العلمى

. يجب استثمار العوامل المساعدة المتاحة .. ذات التأثير على تنمية قدراتنا .

تسـاعـد رائحـــة .. نبات الفلفـل

.. نبات الريحان

.. نبات الحلبــة .. على طرد الذباب

* مثلما رائحة نبات الشيح طاردة للأبراص والصراصير والنمل والثعابين ؛ فإن وجود نبات النعناع أو الريحان على قواعـد النوافذ يساعد على اتقاء الذباب وشروره ، وذلك لما لهما من رائحة طاردة ، وإن كنا نحسها نحن رائحة ذكية .

* يساعد شرب الحلبة المغلية على اتقاء إزعاج وأذى البعوض - الناقل لحمى الملاريا، إذ يصبح العـرق مُحملا برائحة الحلبة المنفرة للبعـوض ، مثلما هى منفرة لمخالطى شاربيها ؛ إلا أن مسح الجلد بقشر الليمون يساعد على طرد الناموس (البعوض) ؛ كما أن دِهان الأجزاء المكشوفة من الجسم بعـصير الطماطم أو بزيت قشر الليمون يكون طاردًا لبعوضة الملاريا ، لما يحتويه من مواد كيميائية قاتلة .

* أما زرع شجرة النيم قرب النوافذ فإنه يساعد على طرد الذباب والبعـوض بعـيدا عـن نطاقها ، بفعل ما تفرزه من زيوت طيارة ، وبخاصة عند الغروب .

.. قد تكون العوامل المساعدة على اجتذاب عنصر ما ، عوامل طاردة لعنصر آخر..

.. تناول البطاطس

* من أعراض القصور الذهنى الناتجة عن ضعف الدورة الدموية ((ضعف الذاكرة)) ، الذى يزداد مع تقدم السن وقلة الحركة ؛ أما الألزهايمر فهو مرض لا زالت مسبباته محل أخذ ورد - ومن أعراضه ((ضعف الذاكرة)) ، التى تتحول بمرور الوقت إلى انعدام الذاكرة .

* أثبتت دراسة أمريكية أن القراءة وحل الكلمات المتقاطعة - وغيرها من العمليات الذهنية - تعمل على تنشيط القدرات العقلية ، وتحد من احتمالات الإصابة بالألزهايمر؛ كما أثبتت أن القلق المزمن يؤثر على مركز التعلم والتذكر بالمخ ، لتسببه فى رفع معدلات بعض الهرمونات المدمرة لبنيته ؛ وأنه من العوامل المسببة للإصابة بالألزهايمر ارتفاع نسبة الألومنيوم بالدم ؛ بفعل الأدوية المضادة للحموضة والمخبوزات الغنية بمسحوق الخبيز (الباكنج باودر) ، والمخللات والفواكه المعلبة ، لاحتوائها على مركبات الألومنيوم ، التى تضاف إليها لإكسابها قوامها المميز .

* ومن الثابت أن من يداومون على تناول الخضروات - وبخاصة الخص والسبانخ والقرع والقرنبيط يكون تدهور ذاكرتهم أقل ؛ وبخاصة إذا ما تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات ، كالشعير والبطاطا .

... إن المداومة على تجديد النشاط .. أحد أهم أدوات المحافظة على كفاءة الأداء .

كان .. لجفاف البيئة المصرية

.. لرطوبة البيئة المصرية .. تأثير فاعل على نجاح عمليات التحنيط

* كان إيمان المصريين بالبعث حافزا على تقدم عِلم التحنيط ، للمساعدة على إبقاء الجثمان متماسكا حتى يمكن للروح التعرف عليه وتقمصه ؛ وقد كانت مومياء والدة الملك خوفو أول مومياء تحنط بشكل علمى ، وإن كان التحنيط قد عُرف قبل ذلك بصورة بدائية منذ ٣٤٠٠ ق م .

* وتستغرق عملية التحنيط ٤٠ يوما ، يُحتفل خلالها كل ٧ أيام بانقضاء أحد مراحلها ، الأمر الذى توارثه المصريون وإن نسوا مراجعته وأسبابه .

* كان جفاف التربة وسطوع الشمس أهم عناصر نجاح عملية التحنيط ؛ التي تتطلب سرعة نزع الأجزاء الرخوة الأكثر قابلية للتعفن ، بخاصة محتويات الجمجمة التى يتم سحبها من فتحة الأنف ؛ ثم ملء البطن - بعد تفريغها - بكتان مغموس فى مواد راتنجية وعطرية ومواد أخرى من أهمها القار ؛ ثم خياطة البطن وفتحات الأنف والفم والعيون ؛ وغمس الجسم فى ملح النطرون لاستخراج الرطوبة والدهون ، ثم دهنه بزيوت عطرية ، ولفه بالكتان ؛ أما الأحشاء فتوضع محنطة داخل أوانٍ خاصة بركن المقبرة أو ببئر ملحقة بها ، بينما تستبقى الكليتان والقلب لأهميتهما للحياة الأخرى ؛ على أن هناك طرقا أخرى للتحنيط أقل تكلفة ، إلا أنها أقل جودة .

.. يُمثل توفر العوامل المساعدة الطبيعية .. ميزة نسبية .. بالغة القيمة والأثر.

يســاعــد إفـــــراز .. هــرمــون التسـتســيترون

.. هــرمــون الإســتـروجــين .. عــلى تحـمُـل الألــم

*   توصل باحثون أمريكيون إلى أن هرمون الذكورة مسكن طبيعي للألم ، إذ أنه يعمل على الحد من الشعور به ؛ وهو ما يفسر قدرة الرجال على تحمل آلام العراك ، وغيرها من المواقف التى يتزايد أثناءها إفراز هرمون الذكورة فى الدم .

*   وقد أجرى الباحثون تجاربهم على ذكور عصافير الدورى ، بأن حقنوا بعضا منها بمستخلص هرمون الذكورة (التِستسيترون) ، لقياس مدى التفاوت فى الاستجابة للألم ، فتبين أن أرجل العصافير غير المحقونة تستطيع أن تتحمل حرارة الماء الساخن حتى درجة ٥١ مئوية لفترة معينة ، أما المحقونة به فإنها تستطيع تحملها لفترات تفوق ثلاث مرات فترة تحمل غير المحقونة ؛ كما حقنوا بعض العصافير بدواء مثبط للهرمون ، فوجدوا أنها صارت أكثر حساسية للألم عند درجة ٤٨ مئوية .

*   وقد خلُص الباحثون إلى أن هرمون الذكورة يستحث مجموعة من التفاعلات ، التي تنتج بدورها مستويات عالية من مسكنات الألم الطبيعية المسماة ((الإنكفالينات)) و((الإندروفينات)) .

.. قــد يرجــع التفـاوت في الـقــدرات .. إلى التـفــاوت في تـوافــر الـعــوامــل المســاعـــدة .

يساعد .. الغناء بصوت منخفض

.. الغناء بصوت مرتفع .. على التخلص من الضغوط النفسية

* للتخلص من الضغوط النفسية وشحنات التوتر - وما تؤدى إليه من قلق واكتئاب - يشيع فى اليابان الغناء على أنغام الموسيقى بصوت عال ، مما يرفع معدل دخول الأوكسجين الرئتين ، وكذلك معدل خروج ثانى أكسيد الكربون وغيره من المواد المؤذية المتراكمة أثناء الزفير؛ فضلا عن الأثر الإيجابى للغناء على عضلات التنفس ونشاط الدورة الدموية ؛ وعلى إخراج الطاقة المكبوتة للتفريج عن النفس . وفى هذا الاتجاه تعلق شركات يابانية دُمىً (جمع دمية) بأشكال مديريها ، ليتاح لمرؤوسيهم ضربها ، للتخلص من شحنات الغضب الكامنة تجاههم ، ومن جملة الضغوط النفسية المتراكمة ، بفعل صراعات الحياة وسرعه إيقاعها .

* تقيم روسيا مسابقة دولية لأصحاب الصوت العالى ؛ يشارك فيها مطربو الأوبرا والمطربون الشعبيون وكل من يملك صوتا عاليًا ؛ فإذا كان هناك مطربون يعانون الكبت والاكتئاب ، فلأن الغناء عندهم مجرد وظيفة .

* تساعد التمرينات الرياضية الهوائية ، مثل السباحة والجرى وركوب الدراجات فى علاج الاكتئاب ، دونما آثار جانبية ؛ مما يؤدى لزيادة مادة السيروتونين وكيماويات المخ الأخرى المهدئة ، التى تسمى بالأندروفينات.

* تحمل ثمارالموز مادة Tryptophane التى تؤدى لإفراز هرمونات جالبة للسعادة ومنشطة للذهن .

.. يكون من الأفضل .. المساعدة على التخلص مما هو سلبى .. وإحلال ما هو إيجابى ..

يســاعــد رذاذ الـمـــاء على .. إذكــاء اشتعــال النيـــران

.. إطفاء النيران المشتعلة

* لعنصر الهيدروجين قدرة فائقة على الاشتعال ، ولعنصر الأوكسجين قدرة فائقة على المساعدة على الاشتعال ؛ إلا أن اتحادهما في مركب كيميائيي - هو الماء - تتولد عنه خاصية عكسية ، هى القدرة على خفض درجة حرارة المواد المعرَضة للاشتعال ، وبالتالى خفض قابليتها للاشتعال . ولا تستخدم المياه الغزيرة فى إطفاء حرائق المواد النفطية ، إذ أن هذه المواد تطفو على سطح المياه ، بينما تظل على اشتعالها وهى طافية . أما إخماد النيران عن طريق حبس الأوكسجين عنها فيتم باستخدام المواد الرغوية .

* ومن المفارقات أنه إذا كانت المياه متناثرة مبعثرة زادت النار اشتعالا، إذ أن الكربون المشتعل (المواد المتفحمة)يختزل الماء (يد ٢ أ) ، مكونا أكاسيد كربونية (ك أ) ومنتجا غاز الهيدروجين (يد ٢) القابل للاشتعال .

* جاء بسورة الأنبياء قوله تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي)، لذلك فإن للماء - الذى يغطى ثلاثة أرباع مسطح الكرة الأرضية - تجليات كثيرة وصورا لا نهائية للإعجاز الربانى ، منها احتواء قاع المحيطات على براكين نشطة فيما يسمى ((البحر المسجور)) .

.. قد يختلف أثر العوامل المساعدة وفاعليتها .. باختلاف الحالة أو الصورة التى هى عليها .

مما يساعد على تسوس الأسنان .. زيادة عـدد الوجبات

.. زيادة كمية الوجبات

.. زيادة أنواع الوجبات

* تستمر الأحماض المتكونة عن تفاعل بقايا الطعام داخل الفم فى مهاجمة الأسنان بعد - نحو ثلث ساعة من - كل وجبة ؛ مما يعنى أن زيادة عدد مرات تناول الطعام - بما فى ذلك الذى يتم تناوله بين الوجبات - يترتب عليها زيادة تعريض الأسنان للتآكل .

* إلا أنه مما يحد من هذا الأثر العناية بالأسنان ، بتنظيفها بالفرشاة والخيط الطبي ، إضافة إلى الحرص على تناول الطعام المتوازن من خبز وحبوب وفواكه وخضروات ومنتجات ألبان ولحوم وأسماك ، والحرص على إعطاء الجسم احتياجاته من فيتامينات «A» و «C» و «D» ومن الأملاح خاصة الكالسيوم والفسفور .

* على السيدات الحوامل الحرص على التغذية الصحية ، خاصة وأن أسنان الجنين تبدأ فى التكوين فى الأسبوع السادس من الحمل ؛ أما علاج أسنان الحامل فيجب أن يكون عند الضرورة القصوى فيما بين الشهرين الرابع والسادس من الحمل .

.. يساعد الفهم الواعى .. على اتقاء أثر العوامل المساعدة علي حدوث النشاطات السلبية .

أكثر العوامل المساعدة على تكوّن « حصوات الكلى » .. نقص السـوائـل .. نقص الكالسيوم

* الاستعداد الوراثي من أهم عوامل تكون الحصوات ، وهو ما ينشأ عن اختلال نسبة الأملاح فى البول أوعن التغير فى قلويتة أو حمضيتة ؛ وإن كانت هناك عوامل أخرى مساعدة ، منها الإكثار من تناول منتجات الحليب - وبعض الفواكه والخضروات - التى تؤدى لزيادة أوكزالات الكالسيوم ، أو زيادة تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات ، التى تؤدى لزيادة نسبة حامض اليوريك ؛ إلا أن العامل الأكثر أهمية هو نقص السوائل ، بسبب الإقلال من شربها أو فقدانها فى العرق بسبب ارتفاع الحرارة والرطوبة ، مما يؤدى لارتفاع تركيز الأملاح وترسيبها .

* تتكون الحصوات عند الرجال بنسبة تفوق النساء ٣ مرات ؛ كما أن تكرار تكونها يرتفع على مر السنوات ، فيبلغ ١٠% في السنة الأولى ، و٣٥% في الخمس التالية ، و٥٠% في العشر التالية .

* يختلف علاج الحصوات حسب نوعها وحجمها ومكانها ؛ فالحصوات التى لا يتعدى قطرها ٥ ملم تعالج دوائيا وغذائيا ؛ وما تزيد على ذلك تعالج عن طريق التفتيت الخارجي بالموجات الترددية ، أو استخراجها بالمنظار أو بالتدخل الجراحى .

...أول سُبل مواجهة المشكلات .. هوالحد من العوامل المساعدة على إحداثها وعلى تفاقمها.

أيهما يساعد على حدوث الشخير .. السمنة المفرطة

.. النحافة المفرطة

.. كلاهما

* يقترن صوت الشخير بارتخاء سقف الحلق أثناء النوم العميق ، مما يتسبب فى ضيق التنفس ، إلى حد أنه قد يسبب الاختناق .

* تأتى السمنة فى مقدمة العوامل المساعدة على إصابة نسبة عالية من المرضى بالشخير ؛ إذ تعمل الدهون المترسبة حول عضلات البلعوم على تضيق مجرى الهواء أثناء النوم ، خاصة وأن البدناء يحتاجون إلى استنشاق كم أكبر من الهواء ، وهو ما يجعل تيار الهواء أكثر شدة ، مما يؤدى إلى اهتزاز الجزء الخلفى من سقف الحلق واللهاة ، ومحدثا صوت الشخير .

* قد تتسبب البدانة فى توقف التنفس بالكامل أثناء النوم ، للحظات تصل لـ ١٠ ثوان ، وقد تطول إلى ٦٠ ثانية ؛ وقد يتكرر ذلك لمرات فى الليلة الواحدة ، مما يعرض الدورة الدموية لدى هؤلاء لمضاعفات غير محمودة .

... يكون تحديد العوامل المسببة للمشكلات .. مقدمة لتحديد العوامل المساعدة على حلها .

.. الاستماع إلى البيانو .. على تنمية فصي الدمـاغ

* يُهيمن الجانب الأيمن من الدماغ على الأطراف اليسرى من الجسم ، في حين يهيمن الأيسر على الأطراف اليمنى . ويكون الجانب الأيمن ((المنظم للمنطق والتفكير)) أقل نموا من الأيسر ((المنظم للعواطف والتعبير)) ، وربما يكون ذلك لقلة استخدام الأطراف اليسرى ؛ على خلاف الحال مع الأشخاص الشول (جمع أشول أو أعسر) ؛ وهو ما قد يفسر شيوع الذكاء بين الشول . وهناك افتراض بأن اعتياد استخدام اليد اليسرى ينشأ عن متابعة الطفل لحركة اليد اليمنى للشخص الذى يتلقى عنه أو يقتدى به - والذى يكون جالسًا فى مواجهته - فيعكسها على يسراه كأنه مرآة .

* ولتنشيط استخدام فصى الدماغ بقدر متوازن ينصح بالعزف على البيانو ، لما يحققه ذلك من توافق وتناغم وتكامل فى استخدام الأطراف ، مما يؤدى للارتقاء بأدائها ، وبالتالى نشاط الفص الأيمن من المخ ، وهو ما يجعل الشخص أكثر تحكما فى عواطفه وانفعالاته ؛ إذ يمكن لأوتارآلة البيانو العديدة توفير عشرات الدرجات من الأصوات ، من الأكثر حدة إلى الأكثر غلظة ؛ كما يمكن عزف ١٠ نغمات عليها فى آن واحد بأصابع اليدين ، بالإضافة إلى القدم اليمنى ، مما يتطلب توافقا عصبيا عضليا عاليا .

.. يمكن تفعيل الطاقات .. بتفعيل العوامل المساعدة على استنهاضها .

أيهما أكثر مساعدة على تليين ((حركة الأمعاء)) .. الخبز الأبيض .. الخبز الأسـمر

* من المهم الحرص على تناول الخبز الأسمرالمساعد على حركة الأمعاء ، وليس الأبيض الفاقد لغلاف حبة القمح الغني بالألياف ، والفاقد لجنينها الغني بالعناصر الغذائية ، خاصة فيتامين ((B)) .

* يحدث الإمساك نتيجة بقاء فضلات الغذاء لمدة طويلة بالأمعاء ؛ وهو ما يتسبب فى تخمرها ، وامتصاص الجسم للسموم المتولدة عن هذا التخمر ؛ كما يتسبب فى زيادة معدل امتصاص الأمعاء الغليظة لما تبقى بالفضلات من ماء ، مما يجعل حركة البراز أكثر تعثرًا . وأفضل علاج له هو تناول الأغذية المُلينة (التى من أهمها التين الطازج أو منقوع التين والقراصيا والمشمش والزبيب ، ومنقوع البلح فى اللبن الذىعرفه العرب كعلاج) والمشروبات (الملينة كمنقوع الخروب والتمرهندى، لاحتوائها على أحماض عضوية منشطة للأمعاء) ؛ كما يفيد تناول ملعقة من زيت الزيتون أو العسل الأبيض يوميا . ومما يساعد على تسريع حركة الأمعاء المداومة على تناول الفواكه والخضروات التى تتميز بارتفاع نسبة ألياف خلايا الأنسجة الضامة بها (مثل التي تغلف البقول والحبوب) ، والتي تكون سليولوزية أو كيتينية غير قابلة للهضم ، إذ أنها تساعد على تكوين قوام متماسك للبراز ، مما يسهل دفعه ، مصحوبا ببقايا الطعام متناهية الصغر الملتصقة بجدار الأمعاء

... يحسن اللجوء إلى العوامل المساعدة الطبيعية .. غير الصناعية وغير المصطنعة..

((كـثرة البـكاء)) من العـوامل المؤثرة .. على طـول عُمر المـرأة

.. سـلـبًا

.. إيـجـابًا

* من الخطأ كبت الرغبة فى البكاء ، ذلك أن الدموع تطهر الجسم من هرمونات التوتر، التى تفرز أثناء الأزمات ؛ كما أن البكاء يخفف من التوترات العصبية والعاطفية التى تعصف بالجسم والنفس ؛ مما يعنى أن حبس الدموع ليس فى صالح الجسم نفسيا وعصبيا وعضويا ، كما أنه يحرم العيون من فرص غسلها وترطيبها وتجديد حيويتها .

* تملك المرأة قدرة فطرية على البكاء ، يساعدها عليها كبر حجم غددها الدمعية ؛ وهو ما يساعدها على أن تذرف الدموع مدرارا ، بإرادتها أو بغير إرادة منها ؛ فى حين نشأ الرجال على حبس دموعهم ، وعلى ابتلاع توترهم ، مما يؤدي لتفاقم بعض الأمراض لديهم ، مثل قرحة المعدة والتهاب القولون ، إضافة لإضعاف الجهاز المناعي ؛ وربما كان ذلك من العوامل المساعدة على ارتفاع متوسط أعمار النساء عن الرجال .

* يزيد البكاء من عدد ضربات القلب ، ويعتبر تمرينا مفيدا للحجاب الحاجز وعضلات الصدر ؛ وبعد توقف البكاء تعود ضربات القلب لمعدلها الطبيعى ، وتسترخى العضلات مره أخرى ، ويسود شعور بالراحة والطمأنينة .

.. العوامل المساعدة الأكثر إيجابية .. هي التي تعمل على تفريغ الضغوط المتراكمة ..

يساعد الزعتر والكمون .. على امتصاص الغازات

.. على طـــــــرد الغازات .. من الجهاز الهضمي

* تستحق كثير من التوابل أن تنقل من أرفف المطبخ إلى أرفف الصيدلية ؛ فى مقدمتها « الكمون » المساعد على امتصاص الغازات ، والذى يستخدم كفاتح للشهية ، كما يستخدم - مغليا مع النعناع والكراوية - في علاج عسر الهضم والمغص المعوى .

* ومن هذه التوابل « الكسبرة » المساعدة على الهضم ، والتى يستخدم مسحوق بذورها كممتص للغازات ومسكن للمغص ومانع للقىء ، والذى يزيل مضغ أوراقها رائحة البصل والثوم من الفم ؛ ومنها « الزعتر » الذي يفيد - إذا كان مغليا وممزوجا بالعسل - حالات التهاب الشعب الهوائية والربو ، كما يفيد في حالات الصداع واضطراب المعدة واحتقان الكبد ، وتهدئة آلام حصوات المثانة ، وطرد الديدان وامتصاص الغازات ، وعلاج سوء الهضم وطرد البلغم ، وعلاج نزلات البرد والسعال ؛ ومنها « الفلفل الأسود » المدر للبول والمقوى للمعدة والمساعد على الهضم ؛ ومنها « الشطة » التى تعمل على زيادة الإفرازات الهاضمة بالأمعاء ، كما تساعد أيضًا على عملية الإخراج ، وعلى حرق كمية أكبر من السعرات برفعها لدرجة التمثيل الغذائي وسرعتها ، إلا أن الكميات الكبيرة من الفلفل والشطة تحدث إلتهابا بالغشاء المخاطي المغلف للمعدة ، وبالقناة الهضمية .

... يكون تحقق فاعلية العوامل المساعدة مشروطا .. بتقنين استخدامها.

يتصور ((متعاطو المخـــدرات))

.. أنها تقوى قـدرتهم الجنسية

.. أنها تلهب متعـتهم الجنسية

* يتصور البعض أن تعاطى المخدرات يقوى القدرة الجنسية ، فيسعون لتعاطيها ، بخاصة ليلة الزفاف ؛ والحقيقة أنهم يتوهمون ذلك ، إذ أن المخدرات - التى تجعلهم يفقدون القدرة على تقدير الأزمنة وعلى قياس الأبعاد - تجعلهم يتوهمون أن أعضاءهم الذكرية قد طال مداها حجما وانتصابها زمنا ؛ إضافة إلى أنها تصيبهم بهلاوس ، تجعلهم يتخيلون أمورا لم تحدث ؛ بينما هى فى الواقع تصيبهم بالخمول والبلادة ، لكنهم لا يشعرون بها لما هم فيه أوعليه .

* تقول د.هبة قطب : إن تعاطى المخدرات - وبخاصة البانجو- يسبب نقص فى إنتاج الخصيتين لهرمون التستستيرون ، وكذلك ضعف إنتاجهما للحيوانات المنوية ، حتى أنه وجد أن من دأبوا على تعاطيها قبل سن البلوغ تصاب حيواناتهم المنوية بالتشوه ؛ وهو ما يؤدى لاحقا لإنتاج أطفال مصابين بتشوهات جسدية أوعقلية ، ظاهرة وغير ظاهرة .

... من الخطورة الاعتماد على عوامل مساعدة خادعة .. توهما لقدراتها المزعومة .

مما يساعد على رفع ((كفاءة المخ)) .. مضغ اللبـــان

.. لعـق الليمـون

* إذا كان من المتفق عليه أن مضغ اللبان (العِلك) يمتص التوتر إلى حد ما ، فقد اثبتت الدراسات الحديثة أنه يُزيد القدرة على التركيز والاستيعاب ، ذلك أن حركة المضغ تزيد معدل ضربات القلب ، مما يؤدى إلى زيادة كميات الدم الحاملة للأوكسجين والجلوكوز المتدفقة إلى المخ ، وهو ما ينعكس إيجابا على مهارات التعلم وقوة الذاكرة ، حتى أن الطلبة الذين يمضغونه أثناء الاستذكار أو الامتحان يحققون نتائج أفضل ، إلا أن ذلك لا يعنى مضغه داخل قاعات المحاضرات والأماكن العامة ، فهو أمر معيب فى مجتمعنا الشرقى ؛ وإن كان أمرًا مقبولا فى المجتمع الغربى ، وبخاصة الأمريكى .

* ويُرجع البعض ذلك التأثير لمضغ اللبان إلى تزايد إفراز اللعاب ، الذى يرتفع معه تلقائيا مستوى الأنسولين ، الأمر الذى يعمل على تحويل ((الجليكوجين)) المخزون فى الكبد والعضلات إلى ((جلوكوز)) .

* يفقد الشخص التركيز بعد نحو ٢٠ دقيقة من الهدوء ، إذ أن الحركة تساعد على تنشيط المخ ، حتى لو كانت مجرد تحريك اليدين ؛ لذلك فإن نحو ١٠% ممن بلغوا سن الـ ٦٥ يعانون من القصور الذهنى ، وترتفع النسبة إلى ٥٠ % فى سن الـ ٨٥ ؛ لذلك من المفيد ممارسة الرياضة - وبخاصة المشى - لنحو نصف ساعة يوميا.

. يمكن للعوامل المساعدة رفع كفاءة الأداء .. من خلال سلسلة آليات غير مباشرة .

كان « عنصر المفاجأة » أحد أهم عوامل نجاح عبور أكتوبر

رغم أن المسافة بين القوات المتحاربة .. لم تزد .. على ٢٠٠ م

.. على ٤٠٠ م

* كان « عنصر المفاجأة » أهم العوامل المساعدة على نجاح خطة العبور، وعلى عجز العدو الإسرائيلي عن التعامل معها ، رغم أن القوات المصرية لم يكن يفصلها عن الإسرائيلية أكثر من ٢٠٠م ، تمثل عرض القناة ؛ ورغم أن القوات السورية كانت واقعة تحت مرمى أجهزة الرصد والتنصت الإسرائيلية بهضبة الجولان ؛ إلا أن القوات المصرية والسورية حققتا المفاجأة ، وحرمتا إسرائيل من تعبئة قواتها أو توجيه ضربة استباقية لقواتنا ؛ وذلك باتخاذ بعض الإجراءات الخداعية ضمانا لئلا يكتشف العدو : نية الهجوم - الإعداد للهجوم - تاريخ الهجوم - اتجاه الهجوم - حجم الهجوم » .

* رغم الأمثلة التاريخية على أهمية عنصر المباغتة ، إلا أن الخبراء يرون أن المباغتة العسكرية أصبحت شبه مستحيلة في هذا العصر الإلكتروني ، الذى توفرت فيه أدق وسائل الرصد والتنصت البالغة التقدم .

. قد ترقى أهمية العامل المساعد .. إلى حد أن يصبح أحد المقومات الأساسية للنجاح.

أيهما يساعد على النوم الهادئ   الأغذية الغنية .. بفيتامين ((B))

.. بفيتامين ((C))

* من العوامل المساعدة على النوم العميق الهادئ ، توفر جرعة مناسبة من الماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم ، بالإضافة إلى فيتامين ((B)) ؛ فى حين أن فيتامين ((C)) يساعد على النشاط والتنبه ؛ ومن العوامل المساعدة أيضا على النوم الاستماع إلى الموسيقى الهادئة ، وأخذ حمام دافئ للتخلص من التوتر العضلى والعصبى قبل النوم ، وممارسة التمرينات الرياضة على مدى النهار ؛ كما أن رش السرير بقطرات من عطر الياسمين أواللافندر (المستخلص من زهرة الخزامه) يخفض من التوتر، بما يساعد على النوم .

* إلا أنه من أسباب الأرق - واضطراب النوم - تناول وجبة ثقيلة الهضم قبل النوم ، كما أن الشعور بالجوع يسبب الأرق .

* من المفترض أن من أحد أسباب ارتفاع أعمار النساء عن الرجال هو تمتعهن بالنوم العميق (٧٠ دقيقة) مقارنة بالرجال (٤٠ دقيقة) .

* استخدمت القوات البريطانية أثناء الغزو الأنجلو أمريكي للعراق - عام ٢٠٠٣ - عقارًا ، يجعل جنودها قادريين على الاستمرار فى اليقظة لعدة أيام .

. كثيرة هي العوامل المساعدة والعوامل المعطلة .. التي نغفل عن أثرها وتأثيرها .

تساعد تمرينات ((الأيروبكس)) على زيـادَة .. حَرق النشـويـات .. حَرق الأوكسـجين

* لا يتحقق حـرق الدهـون المُختزنـة بالجسم إلا مـن خـلال نـشاط بدنى مكثـف وممتد ؛ لـذلك تـسمى الأنـشطة الرياضـية البدنيـة الحارقـة للـدهون ((الأيـروبكس)) ؛ ومـا ارتباطهـا بالإيقـاع الموسـيقى ، إلا للمساعدة على زيادة مُعدل سرعة الحركات الرياضية وعلى زيادة فترة الأداء ، بما يساعد على عـمق الشهيق وعلى زيادة ضربات القلب .

* وكلما كانت التمرينات الرياضية عـنيفة وممتدة ، حصل الجسم على نسبة عالية من الأوكسجين من حرق الدهـون ؛ وعـندما يلهث الإنسان - كمثـال - عند المشى السريع أو الجرى وركوب الدراجات لمسافات طويلة ، يكون ذلك مؤشرًا على أن الدهون المُختزنة بدأت في الاحتراق بكفاءة عالية ؛ كما أن مثل هذه الممارسات الرياضية - المساعدة على ضخ المزيد من الأوكسجين للجسم - ترفع كفاءة خلايا الجسم وتؤخر من إصابتها بالشيخوخة .

* يُعتبر الشعور بآلام فى العضلات - أثناء ممارسة النشاط البدني أو الرياضي - مؤشرًا على أن الجسم لا يحرق دهونا ، وإنما على أنه يحرق النشويات ، لإنتاج الطاقة اللازمة لهذا النشاط البدني .

.. لا تحـقق العـوامل المساعدة الفاعلية المطلوبة .. إلا فى ظل توافـر العناصر المتممة لها ..

العـامـلان الأكــثـر إفـســادًا لـلأدويـــة .. الرطـوبـة والحـــرارة

.. الرطـوبـة والبـــر ودة

.. الحـرارة والبـــر ودة

* يجب وضع الأدوية فى أماكن مُهواة بعيدا عن مصادر الرطوبة أو الحرارة ، وربما يكون أنسب الأماكن لذلك باب الثلاجة ، وبخاصة الأدوية الموصى بوضعها فى درجات حرارة منخفضة (٢ - ٨ °م) . ويعتبر وضع الصيدلية المنزلية فى الحمام عادة خاطئة ، لأن الحمام أكثر الأماكن تعرضا للرطوبة والحرارة .

* لا يعتد فقط بتاريخ انتهاء صلاحية الأدوية السائلة ، وإنما أيضا بتاريخ فتح العبوة ، إذ أن المضادات الحيوية تفقد صلاحيتها بعد ١٥ يوما من فتح العبوة ، لتفاعل مكوناتها مع الهواء الخارجى وما به من ميكروبات ، خاصة إذا تعرضت للحرارة أو الرطوبة أو الضوء .

* من المؤشرات الدالة على فساد الأدوية السائلة ظهور رواسب فى القاع أوتغييرات فى اللون أو تجمعات فطرية .

.. لا يكفى الوعى بالعوامل المساعدة .. وإنما أيضا .. بالظروف المساعدة على توافرها .

أيهما يساعد على انقاص الوزن .. تقليل عـدد الوجبات

.. زيادة عـدد الوجبات

* يتجه ((إخصائيو الرجيم)) إلى زيادة عدد الوجبات إلى ٥ وجبات ، بدلا عن الاكتفاء بثلاث وجبات ، للحد من الشراهة فى الإقبال على الطعام ؛ الأمر الذى يحقق هضما أفضل للطعام ، ويعمل على حرق سعرات أكثر ؛ إلا أنه يجب الانتباه إلى ضرورة انتقاء الوجبتين البينيتين – اللتان تتخللان الوجبات الرئيسية - من الفواكه والخضراوات الأكثر فائدة والأقل سعرات .

* لا ترجع البدانة التى يعانى منها البعض إلى العوامل البيئية والنظم الغذائية فقط ، وإنما تدخل فيها أيضا عوامل وراثية ، تتمثل فى ٦٠ جين مساعدة على البدانة.

* يعتقد الكثيرون أن شرب الماء الدافئ يساعد على إنقاص الوزن ، نتيجة إذابته للدهون ؛ والصحيح أن الماء البارد هو الذى يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية من الساخن ، إذ أنه فور تناول أى مواد غذائية باردة أو ساخنة يقوم الجسم بضبط الحرارة ارتفاعا وانخفاضا ، وهو ما يعنى أنه إذا كانت المياه باردة سارع الجسم برفع معدل الحرق للحصول على التدفئة ، وهو مما يؤدى إلى إنقاص الوزن .

... تكون العوامل المساعدة أكثر فاعلية ، إذا توافرت فى إطار منظومى متكامل ..

ساعدت التضاريس الجبلية لكردستان على تشكيل .. خصوصية شعوبها

.. وحدة لسانها

* يتوزع الأكراد بين عدة دول ، بأعداد قدرت عام ٢٠٠٠ بنحو : ٨ مليون نسمة فى إيران ، و٤ مليون بالعراق ، و٢ مليون بسوريا ولبنان ، بالإضافة لأكراد تركيا . وللأكراد ثقافتهم الاجتماعية والأدبية ؛ واللغة الكربية - شأن الفارسية - أحد أفرع اللغات الهند أوروبية ، إلا أنها تكتب بحروف عربية منذ دانت شعوبها بالإسلام ؛ وقد أبقى عليها فى العراق وإيران ، بينما تحوَّلت إلى الحروف اللاتينية فى سوريا وتركيا ، وإلى الروسية فى الاتحاد السوفيتي السابق ، الأمر الذى جعل المسافات تتباعد بين لهجاتها ، وإن ظل قطاع كبير منهم ملتفا حول اللهجة الكوماتجية .

* ولا تساعد التضاريس الصعبة للأراضى الكردية على توحد اللغة الكردية ، حيث تبلغ قمم بعض جبالها ١٢ ألف قدم ، مما يعمل على بقاء قبائلهم متباعدة ومدنهم متفرقة ، وعلى أن تظل أحوالهم مرهونة ، بضعف أو قوة المراكز الحضارية المجاورة لها ، وعلى أحوال الصراع القائم بينها ، الذى تغذيه قوى الاستعمار ، التى رسمت حدود دول المنطقة ، واستباحت الشعوب والأراضى الكردية ، فقسمتها على هذه الدول ، لتكون مدخلا للعبث بالمنطقة ؛ وإذا كانت الجبال الكردية تجعل من توحد شعوبها في دولة واحدة أمرا صعبا ، فإنها حفظت لها خصوصيتها ، ومنعتها من الذوبان فى محيطها .

... قد يكون للعوامل المساعدة أكثر من وجه .. منها ما هو سلبي .. وما هو إيجابي .

يُسهم النحل فى .. نقل ٢٠%

.. نقل ٦٠% من حبوب اللقاح الذكرية .. إلى الأزهار الأنثوية

* يتم تلقيح الأزهار مزدوجة الجنس ذاتيا ؛ فى حين يكون اعتماد الأزهار أحادية الجنس علي وسائط مساعدة متعددة ؛ حيث تتكفل الرياح بنقل حبوب اللقاح خفيفة الوزن من الأزهار الذكرية إلى الأنثوية ؛ بينما تتكفل الحشرات - وبخاصة النحل - فى نقل نحو ٦٠% من حبوب اللقاح - التى تعلق بها - بينما هى تسعى لامتصاص رحيق الأزهار ، الذى تحوله إلى عسل ، ليتغذى عليه شركاؤها فى الخلية.
* قدر معهد المانى لأبحاث البيئة عام ٢٠٠٠ خسائر العالم السنوية حالة اختفاء الحشرات المساعدة على تلقيح النباتات - وفى مقدمتها الفاكهة والخضروات والحاصلات الذاتية بنحو ١٠٠-٣٠٠ مليار يورو .
* سبق المصريون القدماء الأمريكيين فى استخدام النحل لتلقيح الزهور ، ؛ إذ أنهم كانوا ينقلون خلايا النحل فى سفن تقف قرب الحقول والحدائق ، لتقوم بمهمة مزدوجة ، هى تلقيح الزهور وجمع رحيقها.
* أدى الاستخدام العشوائي للمبيدات الحشرية (لحماية الحاصلات الزراعية بمصر) إلى موت نسبة هائلة من نحل العسل وغيره من الحشرات النافعة ، وإلى تلوث ناتجةُ من العسل .

. لا بأس من تنمية استخدام العوامل المساعدة الفطرية .. وتوجيهها وتكثيفها .

تزداد آلام الظهر.. إذا اجتمعت زيادة الوزن .. مع ارتفاع درجة التوتـر .. مع انخفاض ضغط الدم

* تتعـدد أسبـاب حـدوث آلام الظهـر ، خاصـة لـدى الإنـاث ، بفعـل ميلهـن للسمنة الـزائـدة ؛ وقابليتهن للإصابة بهشاشة العظام ؛ وكذلك لعدم اعتيادهن القيام بتمارين رياضية لتقوية عضلات الظهر؛ هذا مع شيوع عادات خاطئة للجلوس والوقوف والحركة ؛ وسوء استخدام المراوح وأجهزة التكييف عند ارتفـاع الحـرارة والرطوبـة صيفا . وتتعـاظم آلام الظهـر خاصـة فـى حـالات التعـرض لـضمور وانزلاقـات غضاريف ما بين الفقرات (خاصة العنقية والقطنية) ، أو التعـرض لالتهابات حادة أو مزمنة ، أو لأورام فى العظام أو المفاصل أو الأعصاب أو النخاع الشوكى .

* ومن الثابت أن ارتفـاع درجـة التوتـر والمعانـاة النفسـية - بالإضافة إلـى أنهـا تقلـل مـن مستوي المناعة - تـزيـد من الإحسـاس بالألم وتضخمه ، خاصة وأن عضلات منطقة العمود الفقرى ترتبط مع شبكة الجهاز العصبى والمخ .

* لا شك أن ارتداء الأحـذية ذات الكعب العالى يؤثر سلبا علـى مفاصل الساقين ، لما ينتج عنها من تارجح للعمود الفقارى ، الذى تتأثر مفاصلة أيضا ، وبخاصة بمنطقة الفقرات القطنية .

... يجب التحـوط من العـوامـل التى تساعد على تفـقـم المشكـلات .. وعلى تصعـيدهـا.

تأخر وصول مطبعة جوتنبرج .. إلى مصر .. بنحو ٣ قرون

.. بنحو ٤ قرون

* أدهش النجم عمر الشريف المشاركين فى معرض فرانكفورت الدولى للكتاب ، عندما قال « أتمنى على أمريكا أن تلقى طائراتها بأطنان من الكتب على رؤوسنا .. بدلا من القنابل » ، مقارنا ذلك بما تقدمه أسبانيا لأمريكا الجنوبية من دعم ثقافى يسهم فى تنوير شعوبها ، التى تناصب أمريكا زعماءهم الإصلاحيين العداء .

* إذ أنه لا سبيل لإنكار النقلة العبقرية التى حققها الكتاب المطبوع فى أوروبا أواسط القرن الخامس عشر ، الذى شهد اختراع المطبعة على يد جوتنبرج ؛ ويكفى أن مطابع أوروبا رغم بدائيتها آنذاك قد أصدرت قبل اكتمال القرن الخامس عشر نحو ١٢٠مليون نسخة ، انتشرت فى أنحاء القارة ، فأيقظت العقول الهامدة وأثارت الأسئلة المكبوتة ، وعجلت بحركة الإصلاح الدينى والسياسي ، التى حررت الأوروبيين من طغيان الكهنة والأمراء ، الذين كانوا يزعمون أنهم يحكمون بتفويض من الله .

* أما فى مصر والعالمين العربي والإسلامي فقد نشأت قوى تناهض الطباعة والمطابع بدعوى أنها من عمل الشيطان ومدخل للهرطقة والفساد ، فتخلفت عن أوروبا لأكثر من أربعة قرون ، إلى أن جاءت - وذهبت - مطبعة نابليون ، ثم جاءت - وبقيت - مطبعة بولاق الأميرية التى أسسها محمد على .

.. إذا لم نأخذ بالأسباب ونستثمر العوامل المساعدة .. حل بنا الجمود والتخلف .

حصل د . يونس « مؤسس بنك الفقراء » على جائزة .. نوبل للســـــلام

.. نوبل فى الكيمياء

* استثار د. محمد يونس - أحد ١٤ إبنا لأسرة بنجلاديشية فقيرة - أمر « أم مَعيلة » تشتغل بتصنيع البامبو ، يكاد أن يستعبدها من يقرضها المال لشراء « مستلزمات الإنتاج » ، مما جعلها فريسة لدائرة الفقر الجهنمية ، الناجمة عن قلة الدخل وانعدام المدخرات وضعف راس المال ؛ مما دفعه لإجراء مسح للقرية ، كشف عن أن متوسط الديون يقل عن ٣٠ دولار؛ فوفر لأبنائها قروضا ذات فائدة بسيطة ، كما تولى شراء منتجاتهم أو تسويقها ؛ مدركا أن النظريات الكلاسيكية - التى يلوكها أمثاله من أساتذة الجامعة - لن تحل مشكلتهم ، وإنما المشروعات التى تعى واقعهم

* وفى عام ١٩٧٦بدأ يونس فى تقديم الخدمات البنكية لفقراء قرية جوبرا ، الذين لا يملكون ضمانات تؤهلهم للتعامل مع البنوك التجارية ؛ وفى عام ١٩٨٣ تم إعلانه بنكا رسميا ؛ تضاعفت فروعه حتى بلغت ٢٢٠٠ فرعا عام ٢٠٠٥ ؛ وبلغت قيمة إيرادته ١١٢ مليون دولار وأرباحه ١٥ مليون دولار ، وبلغت القروض نحو ٦ مليار دولار ، والمستفيدون نحو٧ مليون فرد ؛ واتسع النشاط ، ليشمل الإسكان والصحة والتعليم والزواج ؛ وهو ما استحق عليه جائزة نوبل للسلام عام ٢٠٠٦ ؛ لإسهامه الفعال فى تحقيق السلام الاجتماعى ، ومن ثمة المحلى والعالمى ؛ وقد وظف يونس قيمة الجائزة (١,١ مليون يورو) لإقامة مشروع آخر ، لهزيمة الفقر على أرض أخرى

.. لا تحقق المساعدات جدواها بالتنظيرات الكلاسيكية .. وإنما بالمبادرات الواقعية الفعالة.

يُنصح عند تناول أقراص الدواء .. بعدم الإفراط فى شرب الماء

.. بعدم تناول شراب غيرالماء

* من الخطأ تناول أقراص الدواء مصحوبة بشراب غير الماء ؛ فشرب الشاى - كمثال - مع المستحضرات المعالجة للأنيميا يحد من امتصاص الحديد ؛ كما يؤدى شربه مع مضاد حيوى من مجموعة الكينولين - أو أحد أدوية القرحة - لزيادة نشاط المخ مما يسبب الأرق .

* ويؤدى شرب العصائر الحمضية مثل الليمون والتفاح والجريب فروت مع الأدوية المعالجة لحموضة المعدة - التى تحتوىعلى الألومنيوم - لزيادة امتصاصه وارتفاع نسبته بالدم ، ومن ثمة الإصابة بالزهايمر ، كما يؤدى تناولها مع المضادات الحيوية (من مجموعة البنسلين أو الاريثروميسين)لتدنى فاعليتها ؛ كما أنها تحد من أمتصاص الجسم للأدوية ، خاصة المعالجة للسرطان والقلب والشريين والالتهابات ولزراعة الأعضاء .

* ويسبب تناول اللبن مع الأدوية المعالجة للحموضة - مثل بيكربونات الصوديوم - ارتفاعا للكالسيوم بالدم ، قد يؤدى لتكون حصوات بالكلى ؛ كما يؤدى تناوله مع مضاد حيوى من مجموعة تتراسيكيلين أوكينولين لتدنى فاعليته .

* ولما كان الزنجبيل يساعد على سيولة الدم فإن تناوله المستمر مع الأسبرين أو مع أحد مضادات الجلطة قد يؤدى إلى سيولة مفرطة ؛ كما يسبب العرقسوس انخفاض مفعول الأدوية المستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع

... قد يكون لبعض العوامل المساعدة .. آثارا سلبية .. إذا صادفت عناصر بعينها ..

قائمة الموضوعات

٤٣ چيمى كارتر
٤٤ القاهرة والموجات الزلزالية
٤٥ قبلة الحياة
٤٦ النجاح .. والتنظيم الجيد
٤٧ انتشار أنفلونزا الطيور
٤٨ السلطة الخضراء
٤٩ ابتكار ساعات اليد
٥٠ أحذية الجري
٥١ الزيوت النباتية
٥٢ العلاج من الاكتئاب
٥٣ الأنفلونزا .. ونقص الهواء
٥٤ المطلقات طلقة رجعية
٥٥ البحر الأسود
٥٦ الكرنب ونضارة البشرة
٥٧ أطفال المدن الساحلية
٥٨ الروائح الطاردة للذباب
٥٩ الإصابة بالزهايمر
٦٠ التحنيط .. والمناخ الجاف
٦١ هرمون الذكورة
٦٢ الغناء وتفريغ الطاقة
٦٣ النيران .. ورذاذ الماء
٦٤ تسوس الأسنان
٦٥ تكون حصوات الكلى
٦٦ الشخير .. والسمنة المفرطة
٦٧ العزف على البيانو
٦٨ تليين حركة الأمعاء
٦٩ البكاء .. وطول عمر المرأة
٧٠ الأعشاب الطاردة للغازات
٧١ أوهام المخدرات
٧٢ اللبان .. وتقوية الذاكرة
٧٣ حرب أكتوبر وعنصرالمفاجأة
٧٤ فيتامين «C» والنوم الهادئ
٧٥ رياضات حرق الأوكسجين
٧٦ عوامل فساد الأدوية
٧٧ إنقاص الوزن
٧٨ جبال كردستان
٧٩ النحل .. وحبوب اللقاح
٨٠ آلام الظهر
٨١ د. محمد غنيم
٨٢ مطبعة جوتينبرج
٨٣ بنك الفقراء
٨٤ الماء والدواء

هذا الكتيب

نعم .. إنها حقا موسوعة جديرة بأن تقتنى ، فسوف يجد كل قارئ - مهما تنوعت معارفه وتعمقت ثقافته - في كل من صفحاتها الشئ الكثير من الإضافة ، إلى مفاهيمه وأفكاره وإلى خبراته ومعلوماته .

ولقد اخترت من بين هذه الكتيبات الموسوعية - التي أراها كتبًا أو مجلدات لحجم ما تحتويه وما تزخر به - كتيب ((العوامل المساعدة)) ، بصفتي رجل علوم وأستاذ كيمياء ، أدهشه هذا التوسع في دلالات هذا المفهوم ، والخروج به عن نطاق معناه المصطلح عليه ، إلى آفاق لم تدر بخلدي ؛ شملت العوامل المساعدة والمحفزة بشقيها : التي لا تتم عملية التفاعل إلا في وجودها ، وتلك التي يمكن للتفاعل أن يتم في غير وجودها ؛ فقد تناول الكتيب هذا لمفهوم برحابة أوسع من نطاق استخدام علماء الفيزياء له ((Catalyst Agents)) ، وأوسع من استخدام الرياضيين له ((Catalyst Factors)) .

كلمة أخيرة أقولها ويجب أن أقولها ، أنى ما قرأت أيا من هذه الكتيبات وخرجت منها كما دخلت ، وإنما أصبح دائما بعد قراءتها أكثر دهشة وأكثر انتعاشا

أ. د. أحمدى عبد العزيز ياسين

أستاذ الكيمياء بكليتى علوم وهندسة القاهرة — ٢١-٩-١٩٩٩

العوامل المساعدة .. ((Catalyst Factors)) هى

العناصر المحفزة على .. تنشيط فعل ما .. أو تفعيل نشاط ما

شارك في مراجعة وتنقيح .. هذا الكتيب :

*** أ. حسن زكريا الكاشف**
*** م. سيف النصر عنان**
*** أ. زينب عبدالخالق**
*** أ. عبدالوهاب محمود عنان**
*** د. فخر الإسلام سيد عثمان**
* لواء **فخر الدين خالد**
*** د. فؤاد أحمد سليم**
*** د. محمد رؤوف حامد**
*** د. محمد توفيق الرخاوي**
*** د. محمد عبدالله الشامي**
*** د. محمود خليفة غانم**

م س